## 2022.12.19——12.23学生居家自主学习建议

## 各位家长、各位同学：

根据上级疫情防控要求，12月19日起全市小学、幼儿园停止线下教学活动，学校积极响应区教育局“停课不停学”的号召，在这期间开展线上导学工作，目前学校先列出一周的导学计划和学生居家自主学习建议，请家长和学生做好相关准备工作。后期导学安排另行通知。

**居家学习生活阶段作息时间建议**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 上午 | 时间 | 学习及活动内容 |
| 7:30—8:30 | 起床、早餐 |
| 8:30—8:50 | 晨读时光 |
| 9:00—9:20 | 数学自主学习/在线答疑 |
| 9:20—9:40 | 眼保健操/自由活动 |
| 9:40—10:00 | 语文自主学习/在线答疑 |
| 10:00—10:20 | 眼保健操/体育锻炼 |
| 10:20—11:00 | 课外阅读、动手实践 |
| 中午 | 11:20—13:30 | 午餐/午休/家务劳动 |
| 下午 | 13:30—13:50 | 三至六年级英语学科自主学习/在线答疑  一、二年级自主阅读 |
| 13:50—14:10 | 眼保健操/自由活动 |
| 14:10—14:30 | 艺术时光  （科学实验、绘画、手工制作、音乐、综合实践等） |
| 14:30—14:50 | 眼保健操/体育锻炼 |
| 14:50—15:30 | 在线答疑/师生互动 |
| 15:30—17:30 | 亲子活动、放松时刻 |
| 17:30—18:50 | 晚餐/亲子沟通/家务劳动 |
| 晚上 | 19:00—19:30 | 收看《新闻联播》，了解时事政治 |
| 19:30—20:00 | 阅读/休闲活动 |
| 20:00—21:00 | 洗漱、准备休息 |

**二、五年级自主学习内容安排**

**语文学科**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | **学习内容** | **具体要求** | **备注（资源、技术支持等）** |
| 12.19  （周一） | 习作8 | 1.看视频，记笔记。  2.完成习作 | https://www.zxx.edu.cn/syncClassroom/classActivity?activityId=230fc6eb-489a-4e45-9863-38e2ad5c2b8b |
| 12.20  （周二） | 复习按课文内容填空（一） | 下午1点前提交，  3点在线讲解，校对 | 班级qq群 |
| 12.21  （周三） | 复习按课文内容填空（二） | 下午1点前提交，  3点在线讲解，校对 | 班级qq群 |
| 12.22  （周四） | 第5单元练习 | 下午1点前提交，  3点在线讲解，校对 | 班级qq群（曹） |
| 12.23  （周五） | 第6单元练习 | 下午1点前提交，  3点在线讲解，校对 | 班级qq群（鞠） |

**数学学科**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | **学习内容** | **具体要求** | **备注（资源、技术支持等）** |
| 12.19  （周一） | 1、观看教学视频：  2、完成数学练习册P101。 | 1、尽量做好复习笔记；  2、及时完成作业并上交，及时改正。 | <https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=11702>； |
| 12.20  （周二） | 1、观看教学视频：  2、完成数学练习册P102-103。 | 1、尽量做好复习笔记；  2、及时完成作业并上交，及时改正。 | https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource\_id=11703； |
| 12.21  （周三） | 1、观看教学视频：  2、完成数学练习册P104-105。 | 1、尽量做好复习笔记；  2、及时完成作业并上交，及时改正。 | https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource\_id=17165； |
| 12.22  （周四） | 1、观看教学视频：  2、完成数学练习册P106。 | 1、尽量做好复习笔记；  2、及时完成作业并上交，及时改正。 | https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource\_id=11704； |
| 12.23  （周五） | 1、观看教学视频：  2、完成数学练习册P107-108。 | 1、尽量做好复习笔记；  2、及时完成作业并上交，及时改正。 | https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource\_id=11705； |

**英语学科**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | **学习内容** | **具体要求** | **备注（资源、技术支持等）** |
| 12.19  （周一） | U8试卷完成 | 上午完成试卷，下午对照群里讲解视频用蓝笔订正，并做好笔记，拍照上传 | QQ群视频讲解 |
| 12.20  （周二） | U7试卷完成 | 上午完成试卷，下午对照群里讲解视频用蓝笔订正，并做好笔记，拍照上传 | QQ群视频讲解 |
| 12.21  （周三） | U6试卷完成 | 上午完成试卷，下午对照群里讲解视频用蓝笔订正，并做好笔记，拍照上传 | QQ群视频讲解 |
| 12.22  （周四） | U5试卷完成 | 上午完成试卷，下午对照群里讲解视频用蓝笔订正，并做好笔记 | QQ群视频讲解 |
| 12.23  （周五） | U5-8试卷错题重新做一遍 | 复习错题，并把U5-8错题重做在自备本上，拍照上传 | QQ群视频讲解 |

**艺体学科**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **学科** | **学习内容** | **学习要求** | **学习素材** |
| 12.19 周一及每天 （居家劳动） | 整理自己的物品，对自己的物品进行取舍，清理自己的学习生活空间。 | 了解个人生活空间的物品是否需要、占据空间大小，并进行劳动规划，制定解决方案。 |  |
| 12.20 周二（美术） | 用超轻粘土做圣诞主题，可以做圣诞老人、圣诞树、圣诞礼物…… | 注意整体造型，色彩搭配、细节装饰 | 77 镜子的粘土世界发布了一篇小红书笔记，快来看吧！ |
| 12.21 周三（科学） | 《热传导》 | 知道热能从一个物体传到另一个物体，从同一个物体温度高的地方传向温度低的地方。热总是从温度高处传向温度低处。 | [https://mp.weixin.qq.com/s/3cPyQWqrToSjzm0NJCWoFA](https://mp.weixin.qq.com/s/3cPyQWqrToSjzm0NJCWoFA" \o "https://mp.weixin.qq.com/s/3cPyQWqrToSjzm0NJCWoFA) |
| 12.22 周四（音乐） | 《快乐的嚓嚓嚓》 | 能用自然轻快有弹性的声音演唱歌曲 | [https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource\_id=11824](https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=11824" \o "https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=11824) |
| 12.23 周五（心理健康） | 《海比特的魔法世界》 | 认真观看视频课，了解良好的学习习惯对于学习的重要性，并会运用到自己的学习中 | [https://www.bilibili.com/video/BV1Ko4y1X7kT?p=3&vd\_source=5ab13544beb7f2f3f537a5cd5367736e](https://www.bilibili.com/video/BV1Ko4y1X7kT?p=3&vd_source=5ab13544beb7f2f3f537a5cd5367736e" \o "https://www.bilibili.com/video/BV1Ko4y1X7kT?p=3&vd_source=5ab13544beb7f2f3f537a5cd5367736e) |

**体育锻炼**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **学习内容** | **学习要求** | **学习素材** |
| 12.19 周一 | 上午广播操，下午军体拳，仰卧起坐，跳短绳，立卧撑15个，一分钟坐位体前屈 | 立卧撑四组，坐位体前屈两组。运动的时候请身边的家人给你拍个照片或视频，分享给老师吧。记得把手机横过来拍哦！ |  |
| 12.20 周二 | 上午广播操，下午军体拳，仰卧起坐,跳短绳，深蹲 | 每组25个，四组。运动的时候请身边的家人给你拍个照片或视频，分享给老师吧。记得把手机横过来拍哦！ |  |
| 12.21 周三 | 上午广播操，下午军体拳，仰卧起坐，跳短绳，立卧撑15个，一分钟坐位体前屈 | 立卧撑四组，坐位体前屈两组。运动的时候请身边的家人给你拍个照片或视频，分享给老师吧。记得把手机横过来拍哦！ |  |
| 12.22 周四 | 上午广播操，下午军体拳，仰卧起坐,跳短绳，深蹲 | 每组25个，四组。运动的时候请身边的家人给你拍个照片或视频，分享给老师吧。记得把手机横过来拍哦！ |  |
| 12.23 周五 | 上午广播操，下午军体拳，仰卧起坐，跳短绳，20秒高抬腿腿下击掌 | 每组二十秒，四组。运动的时候请身边的家人给你拍个照片或视频，分享给老师吧。记得把手机横过来拍哦！ |  |

**线上班级建设工作**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **内容** | **时间** | **对象** | **要求** |
| 线上集体晨会 | 周一 上午8:20-8:30 | 全体学生 | 各班开展“2022年，一起致敬这些伟大同框”线上升旗仪式。 |
| 主题活动  （弘扬抗疫精神） | 周二 下午3:30-3:50 | 全体学生 | 主题：我为抗疫加油，形式：  1一年级：手势舞  2.二年级：小小朗诵会  3.三年级：绘画小能手  5.四年级：手抄报比赛  6.五六年级：诗词小创作 |
| 劳动教育 | 周三下午3:30-3:50 | 全体学生 | 主题：爱劳动，爱科学，爱观察  1.栽种一盆绿植，学会科学地观察记录  2.参加力所能及的劳动，培养劳动精神  3.完成一个手工作品，培养动手能力 |
| 主题班会 | 周四下午3:30-3:50 | 全体学生 | 各班开展“做好自身健康的第一责任人”为主题的主题班会。 |
| 心理讲座 | 周五下午2:10-2:30 | 全体学生家长 | 学会自我调适 开启快乐充电模式 |
| 关注心理 | 每周 | 全体学生 | 1. 班主任及时关注班内学生心理情况，重点关注各类特殊学生，每天在群里跟孩子互动交流。   2.及时向家长学生推送心理常州市“同心抗疫 真爱护航”家庭教育公益课程等优质资源。 |
| 家校协同 | 每周 | 全体班主任 | 1.通过电话、微信、QQ等多种方式开展云家访活动，引导家长更加耐心、主动参与到学生的居家学习生活中，积极回应家长关切，缓解家长焦虑。 |

**三、延期开学期间其他学习资源平台选用**

1.https://mskzkt.jse.edu.cn/jsedu/pc（江苏省名师空中课堂）

2.常老师云上课堂：

[https://mp.weixin.qq.com/s/GMiUzr1exbz2YSF3klCpSQ](https://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzU4OTkxNDAyOQ==&mid=2247492213&idx=1&sn=14f623fd1f018b15e9f1e2c48a76d24e&scene=21" \l "wechat_redirect)

3.APP一起作业网、语音学习

4.QQ在线指导

**四、生活指南**

1.合理、规律作息，保证学习和生活张弛有度。

2.及时了解疫情防控趋势，继续做好科学防护措施，非必要不外出、勤开窗通风勤换衣物勤洗手，做好家中个人卫生和室内保洁，养成良好的卫生习惯。

3.适**量加强室内体育锻炼，增强体质，提高免疫力，减少疾病的侵扰，合理饮食，主动参加家务劳动，自主开展有益身心的艺术娱乐和学习活动，如阅读经典、手工制作、科技小发明等，多与家人互动沟通，保持身心愉悦。**

**五、家校合作要求**

疫情防控居家学习期间，在保证孩子健康的同时，我们要保证孩子的学习。为了培养孩子养成良好的学习和生活习惯，达到家校共育，家长要注意指导孩子做到以下几点：

1.保证正常的生活作息，加强学生卫生教育和体育锻炼及分担家务劳动，让孩子在家养成热爱劳动、孝敬老人等良好的生活习惯。

2.及时关注和了解学校的具体导学方案、学习方式和计划，和孩子一起制定周密的学习计划，养成良好的自主学习习惯。

3.预防孩子沉迷网络，家长要以身作则，为孩子做好榜样。

4.家长和老师保持沟通，配合学校和老师做好各方面的准备，保证孩子的学习进度，随时了解孩子学习情况。学习之余，还要加强心理辅导，同时做好视力保护，加强体育锻炼。

同学们，隔离病毒，不隔离爱，让我们线上线下一起努力，迎难而上！“停课不停学,学习不延期”！让我们一起做到：努力向上，不放松学习；自律自强，不放任自己；宅而有法，宅而有序；永远不停止学习的脚步！

常州市新北区罗溪中心小学

2022年12月18日