



# 寒假生活

补充版

三年级



学校 \_\_\_\_\_

班级 \_\_\_\_\_

姓名 \_\_\_\_\_

学号 \_\_\_\_\_

上海教育出版社

## 写在前面

亲爱的同学们，为战胜突如其来的新型冠状病毒肺炎疫情，我们的寒假将延长一段时间。这段时间内，《寒假生活（补充版）》将继续成为你的好伙伴。

小学《寒假生活（补充版）》每一天的内容安排仍然丰富而有意义。你能看到不少“老朋友”，还会发现一些“新朋友”。面对新型冠状病毒肺炎疫情，我们能做些什么呢？每一天，随着我们安排好的学习内容，你可以继续复习语文、数学、英语等学科知识，使自己的基础更巩固更扎实；你可以在“阳光体育”的陪伴下，和家人一起通过各种有趣的游戏活动进行室内锻炼，提高身体素质，增强抵抗力；你可以在“防疫小卫士”中了解病毒知识，掌握正确的应对方法，做好自身的防护工作，远离病毒侵袭；你可以通过“心灵有约”放松心情，赶走“坏情绪”，消除内心的紧张不安、恐惧害怕，和家人一起积极面对；你还可以跟随引导读几本喜欢的书、完成几件得意的小作品、帮助父母做些家务等，在家里，我们一样能开阔眼界、动手实践，还能体会劳动的快乐，更能增进家人的感情。

小学《寒假生活（补充版）》一、二年级共安排了 10 天的学习内容，三、四、五年级共安排了 15 天的学习内容。希望在本书的陪伴下，你能够安排好自己的学习和生活，调整好自己的心情，迎接新学期的到来。

需要说明的是，本书的学习内容可以在学校老师的指导下，由同学们根据自己的实际情况合理选择使用。

● 读一读，记一记。

一年之计在于春，一日之计在于晨。

### 青蛙种豆

张铁苏

清水塘，亮悠(yōu)悠，

青蛙妈妈来种豆。

扑通一声跳下水，

种了颗颗黑豆豆。

黑豆豆，发了芽，

水塘里面游呀游。

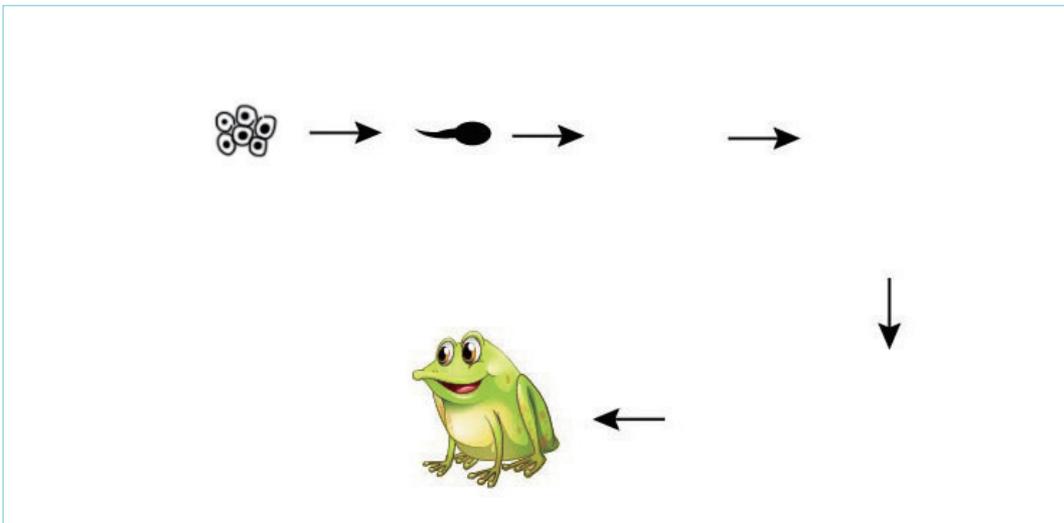
青蛙妈妈种的啥，

原来是群小蝌蚪。

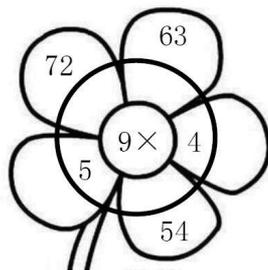
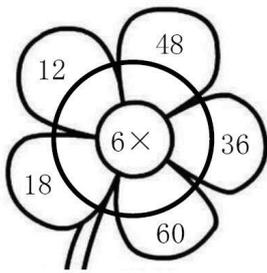
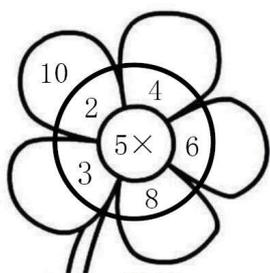
早晨是读书的好时光。小朋友，寒假中千万不要做“小懒虫”哦！赶快读读这首诗吧！



● 小蝌蚪是怎样长成青蛙的？请你画一画吧。



1. 根据乘法口诀填空, 让花朵绽放。



2. 在○中填入>、<或=。

$78 - 0 \bigcirc 78 \times 0$

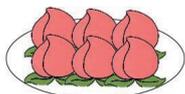
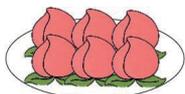
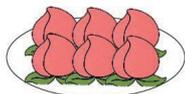
$9 \div 9 \bigcirc 9 - 9$

$10 + 0 \bigcirc 10 - 0$

$40 \div 10 \bigcirc 40 \div 4$

$11 \times 0 \bigcirc 0 + 11$

$20 \div 5 \bigcirc 20 \div 4$



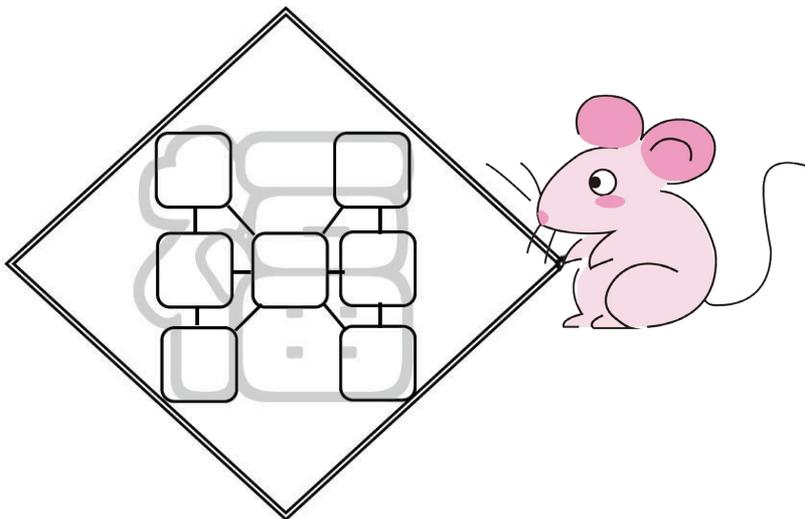
3. 分桃子。

(1) 每盘有( )个桃子, ( )盘共有( )个桃子。

(2) 把( )个桃子平均分成( )盘, 每盘有( )个。

(3) 每( )个桃子装一盘, ( )个桃子可以装( )盘。

4. 瞧! 小老鼠的“福”字上有个“数字谜”。将1—7七个数字分别填入□内, 使横排、竖排、斜排的3个数字相加都等于12。



I. Look and write (按字母表顺序, 填写所缺的大写字母):



\_\_\_ B \_\_\_ D \_\_\_ F  
 \_\_\_ I \_\_\_ K \_\_\_  
 \_\_\_ N \_\_\_ P \_\_\_  
 \_\_\_ T \_\_\_ V \_\_\_  
 X \_\_\_ Z

II. Look and write (看一看, 补全单词, 再帮小老鼠身上的字母找朋友, 组成单词, 至少三个):

H\_\_p\_\_y N\_\_w Y\_\_ar!

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



- **健身内容**——看谁学得像：模仿动物爬行。
- **健身指南**——利用家中空地，模仿动物爬行，如直臂撑地、膝盖不着地爬行，直臂撑地、膝盖着地爬行，以及向前、向后、向侧爬行。要求做到手脚协调配合。  
建议：家中空地大，爬行的距离长一点；空地小，爬行的组数多一点。
- **健身评价**——我能模仿\_\_\_\_\_种动作爬行。



## 我给病毒画个像

小朋友，这些天来你应该听说过“新型冠状病毒”这个词吧？这种病毒会给人们的咽喉、气管，尤其是肺部，带来很严重的伤害。那么，新型冠状病毒究竟长什么样呢？人们称它为“冠状”病毒，是不是因为它像国王一样戴着王冠呢？

请在爸爸妈妈的帮助下，查阅相关资料，画一画你眼中新型冠状病毒的样子吧。





## 时间的合理安排

小朋友，劳逸(yì)结合、合理安排自己的作息有助于提升我们的免疫力，让我们充实、愉快、健康地度过寒假。那么，如何合理安排自己的作息时间呢？

1. 早睡早起，小学生要保证每天 10 小时的睡眠时间。需要的话，也可以在每天中午小睡半小时左右补充体力。

2. 劳逸结合，白天在学习或者活动时，每隔 40 分钟左右要休息一下，放松眼睛，轻微活动身体。

3. 合理安排各类活动，在看书写字后可以安排运动、听音乐，或者帮家人做些简单的家务。

### 1. 安排一下你的作息时间吧。

我早上 \_\_\_\_\_ 起床；我晚上 \_\_\_\_\_ 睡觉（填写时间）；我一天的睡眠时间大概是 \_\_\_\_\_ 小时。

### 2. 读了文章，自己评一评，在□里打“√”。

我保证了每天 10 小时的睡眠时间。

我能劳逸结合，学习、活动、家务我都会交替进行哦。

● “尧”字家族大联欢啦！小朋友，请你猜一猜，写一写。写完后，把儿歌连起来读一读。



用水( ), 用火( ),  
手儿( ), 尾巴( ),  
日出东方天刚( ),  
丰衣足食才富( )。



小朋友，你喜欢读故事书吗？读书要学会观察书名、封面和封底哦！



我从封面观察到鸭子张开翅膀骑在一辆自行车上，我推断它一定很期待能骑着自行车去旅行。

这几天你读了什么书？请用一句话描述你从封面或封底看到或读到了什么，并写出推断结果。

书名：《 》



2019年10月1日，庆祝中华人民共和国成立70周年的阅兵式上放飞了7万只和平鸽。这些鸽子来自北京市的养鸽爱好者们。当天，鸽子们在天安门集合，放飞后聪明的鸽子都能找到准确的路线回到家。下面这些鸽子的家在哪？算一算，连一连。



Illustration of six doves and four houses. Each dove has a math problem on its body, and each house has a number on its door. The goal is to match the doves to their homes by solving the math problems.

Dove Math Problem	House Number
$5 \times 3 + 10$	15
$56 \div 8 + 8$	25
$16 - 24 \div 2$	10
$25 + 87 - 87$	4
$9 \times 4 - 8 \times 4$	10
$9 + 9 \div 9$	4

立春，妈妈做了各种口味的春卷。白菜肉丝馅儿的有10只，是豆沙馅儿的2倍，香芋馅儿的是豆沙馅儿的3倍，豆沙馅儿和香芋馅儿的春卷分别有几只？

算式：\_\_\_\_\_ 答：\_\_\_\_\_

算式：\_\_\_\_\_ 答：\_\_\_\_\_

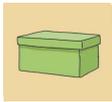
**I. Read and check** ( 将读对的单词在○中打√, 并将完成的时间写在时钟上 ):

pen ○	→	Ben ○	→	red ○
book ○	←	look ○	←	foot ○
run ○	→	sun ○	→	sea ○
fox ○	←	box ○	←	six ○
ball ○	→	tall ○	→	bowl ○
		soup ○	←	spoon ○



**II. Look and write** ( 根据图片, 写出正确的单词, 并说一说所填入的字母的读音规则 ):

1.



\_\_ox

2.



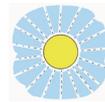
\_\_ox

3.



\_\_un

4.



\_\_un

5.



\_\_ite

6.



w\_\_ite

7.



\_\_oon

8.



\_\_oon

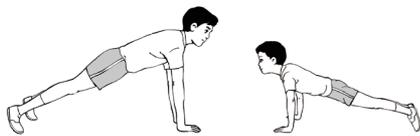
**III. Think and write** ( 想一想, 在单词中换个字母, 你能变出几组, 记录下来 ):

<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;">big</div>   </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;">bag</div>  </div> </div>
--



• **健身内容**——臂力大比拼：原地俯撑。

• **健身指南**——和家人一起练习。在家中空地上，用双手撑起身体，尽量保持身体的肩、腰、脚踝在一条直线上。练习 1：和爸爸（妈妈）比一比支撑的时间；练习 2：和爸爸（妈妈）面对面支撑，用一只手和对方击掌；练习 3：和爸爸（妈妈）面对面支撑，用一只手将球滚给对方。



练习 1：和爸爸（妈妈）比一比支撑的时间；

练习 2：和爸爸（妈妈）面对面支撑，用一只手和对方击掌；练习 3：和爸爸（妈妈）面对面支撑，用一只手将球滚给对方。

• **健身评价**——我能坚持 \_\_\_\_\_ 秒；爸爸（妈妈）能坚持 \_\_\_\_\_ 秒。

心灵

有约

## 如何阻挡新型冠状病毒的传播？

新型冠状病毒很容易通过手和飞沫传染（rǎn）。

感染了新型冠状病毒的人发病前并不感到难受，所以大家仍然像往常一样到处游玩，参加聚会，有时还会搭乘飞机、火车，到更远的地方旅行。

这时候，新型冠状病毒悄悄地从一个人传给另一个人，从一个城市到达另一个城市，在更多的人身上安家。被感染的人发病后，严重的甚至会死亡。

我们的嘴巴、鼻子、眼睛和手都像是敞开的“大门”，新型冠状病毒很容易通过这些大门，进入我们的身体。

但是，只要我们尽量保护好这些“大门”，新型冠状病毒想要打赢（yíng）我们并不容易！小朋友，你能做些什么帮助人类打赢这场战斗呢？

请看下面的图片，圈出正确的新型冠状病毒防护方式。

①



用手抠鼻孔

②



佩戴口罩

③



打喷嚏时捂住口鼻

④



外出旅行



加强体育锻炼



用手揉眼睛



加强消毒



勤洗手



## 小小微(wēi)生物

你知道微生物吗？它们是一类体型特别微小，我们用肉眼一般无法直接看到的生物。虽然我们看不见它们，可是它们数量却特别庞大，无处不在。空气里、水里、土壤(rǎng)中到处都是它们的家，甚至我们每个人的身体里都有数不清的微生物存在呢！它们和我们的关系非常密切，大部分时候都和我们和平共处，可有时也会使我们生病。

读了文章，自己评一评，在□里打“√”。

- 我知道了微生物很小，眼睛看不到。
- 我知道了到处都有微生物。
- 我知道了微生物有时会使我们生病。

● 读一读。

cǎo zhǎng yīng fēi èr yuè tiān  
草 长 莺 飞 二 月 天，

fú dī yáng liǔ zuì chūn yān  
拂 堤 杨 柳 醉 春 烟。

gāo dǐng cūn jū  
—— 高 鼎 《村 居》



仔细观察图片，在括号里填入合适的量词。

- 一( ) 桥
- 一( ) 燕子
- 一( ) 柳树
- 一( ) 船
- 一( ) 小河
- 一( ) 柳条

植物传播种子的方法是什么？请你选一选，在括号里填入序号。



- ① 弹射传播
- ② 动物携带
- ③ 靠水漂浮
- ④ 靠风传播

蒲公英( ) 苍耳( ) 豌豆( ) 椰子( )

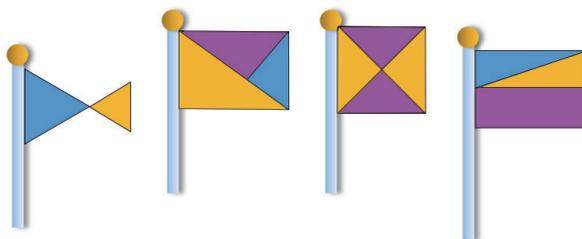
你还知道哪些植物传播种子的方法？赶快告诉爸爸妈妈吧。

数学王国要举行运动会，各支队伍设计了属于自己的队旗。



旗面上的图形藏着秘密：  
每有 1 个三角形就表示该队有 3 人参赛，每有 1 个正方形或长方形就表示该队有 4 人参赛。

请你数一数，算一算，连一连，揭晓每队的参赛人数吧！



A 队：16 人

B 队：28 人

C 队：6 人

D 队：18 人

判断：对的在括号里打“√”，错的打“×”。

1. 已知□是☆的 3 倍(☆不为 0)，所以□>☆。…………… ( )
2. 2 个 5 相乘，积是 10。…………… ( )
3. 两个数相乘的积一定比这两个数相加的和大。…………… ( )

新学期开学前，老师们要布置教室绿板。张老师收集到 6 张寒假生活小报，18 张为武汉战胜新型冠状病毒肺炎疫情加油的小报。

(1) 张老师一共收集到多少张小报？

算式：\_\_\_\_\_ 答：\_\_\_\_\_

(2) 张老师每排贴 4 张，可以贴几排？

算式：\_\_\_\_\_ 答：\_\_\_\_\_

(3) 你还能提出其他数学问题吗？问题：\_\_\_\_\_？

算式：\_\_\_\_\_ 答：\_\_\_\_\_

**I. Look, write and match** ( 选出正确的首字母完成单词, 并连到正确的图片 ):

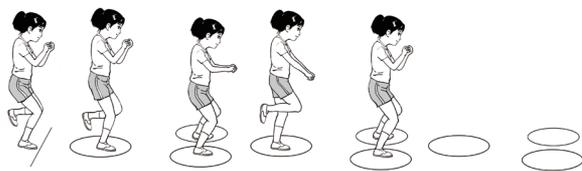
- |                         |       |   |   |         |
|-------------------------|-------|---|---|---------|
| 1. n - - ine<br>- ight  | _____ | • |   | ( 图 1 ) |
| 2. h - - and<br>- ead   | _____ | • |   | ( 图 2 ) |
| 3. s - - kip<br>- wing  | _____ | • |   | ( 图 3 ) |
| 4. j - - uice<br>- elly | _____ | • |   | ( 图 4 ) |
| 5. w - - ater<br>- indy | _____ | • |   | ( 图 5 ) |
| 6. p - - late<br>- lay  | _____ | • |  | ( 图 6 ) |

**II. Look, read and write** ( 根据图意写出单词, 完成句子 ):

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| 1.  | — How many _____? — Two.             |
| 2.  | I can see a little _____ in the sky. |
| 3.  | Look at the _____. It likes water.   |
| 4.  | Supergirl can't _____.               |
| 5.  | — A _____ for you, Tom. — Thank you. |
| 6.  | The man is old. He's not _____.      |



- **健身内容**——欢乐蹦蹦跳：各种单、双脚跳跃。
  - **健身指南**——利用单、双脚进行各种跳跃练习，如：跳图形、跳数字、跳字母等。跳跃时要轻巧连贯，落地时尽量保持身体稳定。也可以用来玩“造房子”游戏哦。
- 提示：可利用家里的泡沫拼板、旧毛巾、牛奶盒等。
- 建议：家中空地大，跳跃的距离长一点；空地小，跳跃的组数多一点。
- **健身评价**——你学会了 \_\_\_\_\_ 种单、双脚的跳跃方法。



### 医生叔叔加油!

亲爱的“口罩设计师”，  
请用彩笔等工具，给白色的  
口罩画上你喜欢的图案，涂  
上你喜欢的颜色，为奋战在  
第一线的医务人员加油吧!



## 我的心情便利贴

灾害和疾病突然发生的时候，我们的心情会发生变化，有时候是因为我们自己害怕、难过，有时候是因为受到了爸爸妈妈、周围邻居或者其他小朋友的影响。这次疫情发生后，你有哪些心情和平时不一样？请你在家人的帮助下，用卡纸（或包装盒）、彩笔按照右图的样子制作一棵“情绪大树”，把你感受到的情绪，如开心、难过、害怕等，写在便利贴上，然后粘贴到树冠合适的位置上，再想一想，自己为什么会有这样的感觉。



情绪大树



## 七步洗手法

我们已经知道从公共场所回来后、饭前便后、接触脏东西后都一定要洗手。那么你能把小手洗得干干净净吗？这里介绍一种非常有效的洗手方法：七步洗手法。请你跟着图片学习一下吧。你也可以在爸爸妈妈的指导下上网搜索七步洗手法的视频进行学习。



①



②



③



④



⑤



⑥

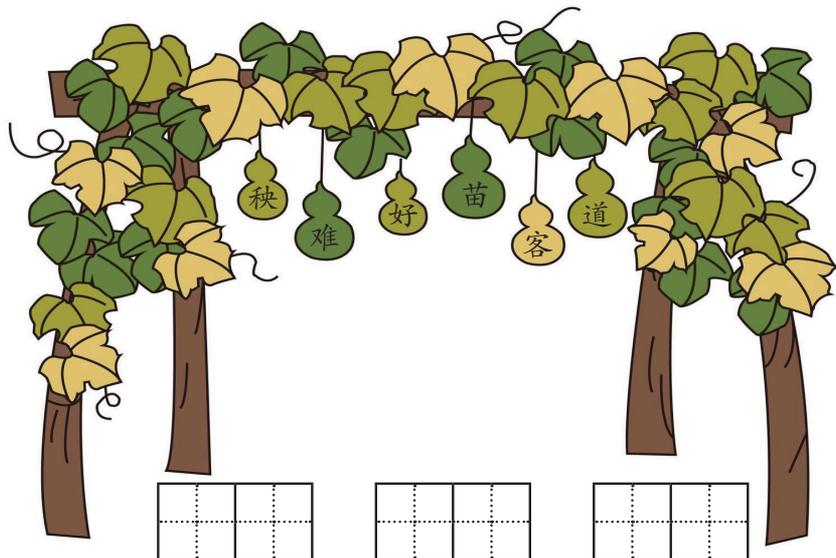


⑦

读了文章，自己评一评，在□里打“√”。

我已按照七步洗手法练习正确洗手。

● 哪些葫芦是好朋友呢？找一找，组成词语写下来。

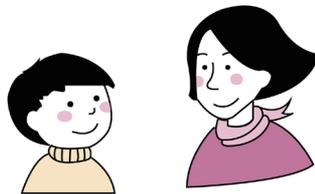


● 读对话，根据对话内容写留言条。

小明：阿姨，元元在家吗？

元元的妈妈：不在，你找他有什么事？

小明：我们班的队员代表准备明天下午两点在教室里集合，一起去看望敬老院的王奶奶，您能告诉他吗？



元元的妈妈：你写个留言条吧，我来交给他。

留言条

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



2020年1月24日，上海启动重大突发公共卫生事件一级响应机制。

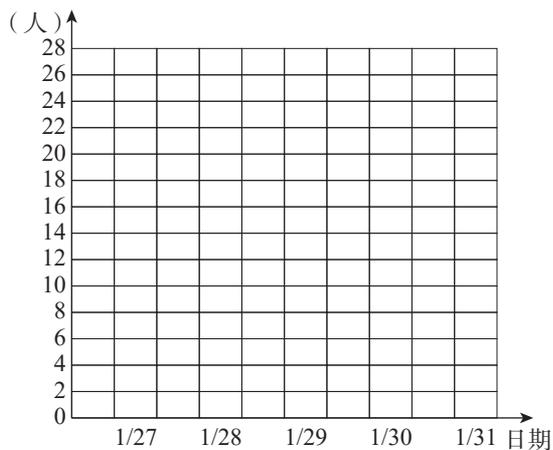
1月27日—1月31日，上海市新增新型冠状病毒肺炎确诊病例，统计如下：



完成条形统计图，再回答问题。

日期	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
新增人数/人	13	14	21	27	25

1月27日—1月31日上海市新增新型冠状病毒肺炎确诊病例统计图



(1) 1月27日—1月31日这5天，上海共确诊多少人？

---

---

(2) 观察这5天的新增病例趋势，结合官方新闻报道，你认为接下去的一周新增病例数量会增大、减小还是与本周持平？你建议上海市民该如何应对？

我认为 \_\_\_\_\_。

我建议 \_\_\_\_\_。

**I. Read and choose ( 读一读, 选出不同类的单词 ):**

- ( ) 1. A. mouth    B. mouse    C. hair    D. hand  
( ) 2. A. grass    B. fish    C. chick    D. meat  
( ) 3. A. write    B. white    C. swim    D. slide  
( ) 4. A. short    B. dress    C. blouse    D. T-shirt  
( ) 5. A. lion    B. plate    C. wolf    D. tiger

**II. Read and choose ( 读一读, 选词填空 ):**

1. I am brown. I am naughty. I can swing. I like eating peaches. I am a \_\_\_\_\_. ( bear / monkey )  
2. I am hungry. May I have two \_\_\_\_\_? ( juice / hamburgers )  
3. — How many \_\_\_\_\_?    — Two. ( fox / foxes )  
4. I can see \_\_\_\_\_ orange on the table. ( a / an )  
5. — How \_\_\_\_\_ you?    — I am very well, thanks. ( is / are )  
6. Look \_\_\_\_\_ your desk, Kitty. ( in / at )  
7. — \_\_\_\_\_ is the chair?    — It is blue. ( What / What colour )

**III. Read and choose ( 读一读, 根据图片选择正确的句子 ):**

- A. There are two bowls on the table.  
B. — Is Miss Li your mother? — No, she is my teacher.  
C. I am a rabbit. I like to eat grass.  
D. Don't pick the flowers on the farm.  
E. Let's play on the seesaw together.

1.



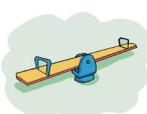
( )

2.



( )

3.



( )

4.



( )

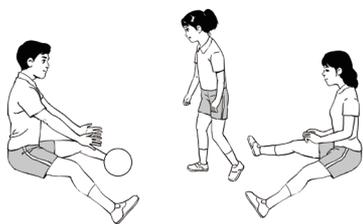
5.



( )



- **健身内容**——开心滚滚乐：地滚小皮球。
- **健身指南**——爸爸和妈妈相距一段距离，面对面坐在地板上，互相把小皮球滚向对方，小朋友站在中间尽力躲闪，想办法不要被球碰到。如果碰到了，就要和爸爸或妈妈交换位置，轮换进行。  
提示：注意不能用球砸哦。
- **健身评价**——选择你运动后的感受：  
(1) 愉悦( ) (2) 一般( ) (3) 不开心( )



### 最近的生活有哪些改变？

小朋友，请你想一想，今年的寒假是不是和以前不太一样？过年的安排是不是也被打乱了？这些改变对你产生了什么影响？和爸爸妈妈说说自己的想法吧。



## 打喷嚏 (pēntì) 要遮挡

### 飞沫——传播病菌的中转站

呼吸道传染病主要的传播途径来自打喷嚏或咳嗽 (késou) 的飞沫。如果打喷嚏时不遮挡, 飞沫中的病菌会传播到周围很远, 直接导致周围的人吸入感染; 如果直接用手遮挡, 病菌会沾到手上, 手再触碰物品, 有可能会将病毒与细菌传染给他人。

### 喷嚏礼仪

在打喷嚏时可以用一次性纸巾或手帕遮掩口鼻, 用完后将纸巾丢进有盖的垃圾桶, 并及时洗手。如果没有纸巾和手帕, 可以改用手肘 (zhǒu) 弯曲部位遮掩口鼻, 因为肘部接触其他地方的机会少, 不容易造成细菌和病毒的散播。

读了文章, 自己评一评, 在□里打“√”。

- 我知道了用手遮挡喷嚏可能会导致病菌再次传播。
- 我学会了打喷嚏时如何遮挡。

● 选字填空。



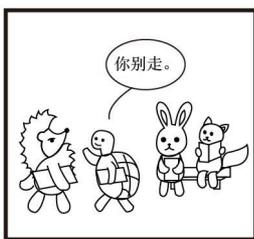
1. 传说王母娘娘住在( )池仙境。
2. 小黑猫( )着尾巴悠闲地散步。
3. 天上的星星离我们是那样( )远。

1. 我们的童年像( )果一样甜美。
2. 夏天, 池( )里开满了荷花。
3. 李白是( )朝著名的诗人。

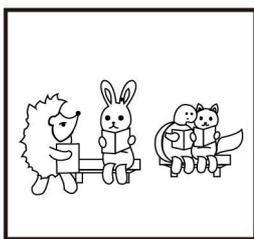
● 仔细观察下面四幅图画, 想想小刺猬和其他动物在看书时发生了什么? 按照事情的起因、经过和结果给图片排排序, 再试着说一说这个故事吧。



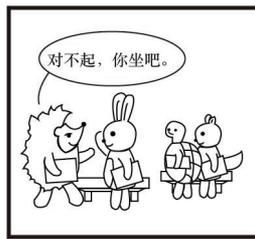
小刺猬刺到了小兔子( )



小伙伴叫住他( )



小刺猬想坐到椅子上看书( )



小刺猬向小兔子道歉( )

请家长评一评, 看看你能得几颗星。

声音响亮, 态度大方。	☆☆☆
语句通顺, 意思连贯。	☆☆☆

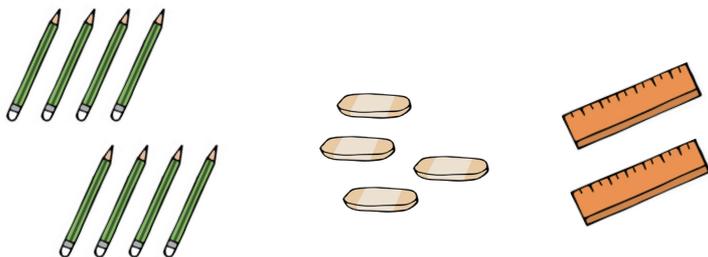
1. 在括号里填上合适的数:

$$66 + ( \quad ) = 89 \quad ( \quad ) - 32 = 78 \quad ( \quad ) \times 6 = 6 \times 0$$

$$( \quad ) \div 9 = 9 \cdots 1 \quad 8 = ( \quad ) \div 8 \quad 2 \times 6 = ( \quad ) \times 3$$

$$18 = ( \quad ) - 12 \quad 50 \div ( \quad ) = 7 \cdots 1$$

2. 丽丽为新学期添置了些新文具, 根据下图填空。



(1) 铅笔的数量是尺的几倍? 算式: \_\_\_\_\_

(2) 橡皮的数量是尺的几倍? 算式: \_\_\_\_\_

(3) 铅笔的数量是橡皮的几倍? 算式: \_\_\_\_\_

3. 一起玩数字游戏!

下列每个算式都由 5 个 2 组成, 请你在数字之间填上“+”“-”“×”“÷”, 使算式成立。(答案不唯一哦)

$$2 \ 2 \ 2 \ 2 \ 2 = 2$$

$$2 \ 2 \ 2 \ 2 \ 2 = 4$$

$$2 \ 2 \ 2 \ 2 \ 2 = 6$$

$$2 \ 2 \ 2 \ 2 \ 2 = 8$$

$$2 \ 2 \ 2 \ 2 \ 2 = 10$$

$$2 \ 2 \ 2 \ 2 \ 2 = 12$$

**I. Read and choose ( 读一读, 选出相应的图片编号 ):**

1. It is night.



2. Draw on the paper.



3. My head is big.



4. She's my grandma. She's old.



5. How many skirts? Nine.



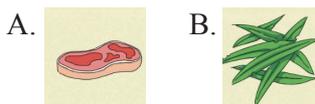
6. I can see a seesaw, up and down.



7. This is my kitchen.



8. The lion likes meat.



9. Don't climb the tree.



10. The cat is on the table.



**II. Read and choose ( 读一读, 根据问句选择正确的答句 ):**

( ) 1. Who are you?

A. I'm Mr White. B. You are Mrs White.

( ) 2. It's a rainy day. Can you see the stars?

A. Yes, I can. B. No, I can't.

( ) 3. What's this?

A. It's orange. B. It's an orange.

( ) 4. Put the pencils in the pencil case, please.

A. All right. B. I'm sorry.

( ) 5. How many bowls?

A. There are six. B. It's seven.



- **健身内容**——耐力大比拼：翻翻乐。
- **健身指南**——利用家中空地，把家里的泡沫拼板（或者一次性杯子、扑克牌等）间隔一定距离放在地上，音乐响起后小朋友和爸爸（妈妈）同时出发，一人负责翻拼板反面，一人负责翻正面，规定时间内音乐停，比一比泡沫拼板正面朝上的多，还是反面朝上的多。还可以比一比谁翻的次数多。



- **健身评价**——记录最好的成绩：1分钟内我翻了\_\_\_\_次，爸爸（妈妈）翻了\_\_\_\_次。2分钟内我翻了\_\_\_\_次，爸爸（妈妈）翻了\_\_\_\_次。

心灵

有约

## 我的生活我做主

待在家中的假期生活其实也可以丰富多彩，李明同学就和自己的爸爸妈妈一起，将他的寒假生活安排得既充实又健康！你准备如何安排你的一天？和爸爸妈妈一起完成你的时间规划吧！

### 李明的一天

时间	活动
上午	8点起床，吃早餐
	写作业
	画画，听音乐
下午	跟家人一起跳健身操
	帮助家人做家务
晚上	和爸爸妈妈一起玩游戏
	听爸爸妈妈讲他们小时候的故事
	9点洗漱后睡觉

## 我的一天

时间	活动
上午	
下午	
晚上	



### 佩戴(pèidài)口罩

目前被新型冠状病毒感染的人数在不断增加，小朋友出门是不是做好防护了呢？口罩是外出的主要防护用品之一，我们要记住：去公共场所，如超市、车站等地方，或者乘坐地铁等公共交通工具时，搭乘电梯时，或者去人很多的地方，特别是去医院时，一定要正确佩戴好口罩。当我们在露天人少空旷处可以不戴，但是如果有来人，请与他保持一米以上距离。还有最重要的是，戴口罩前、摘口罩后都要清洁双手哦！

一般情况下，只需要佩戴一次性医用口罩就可以了，要告诉爸爸妈妈，给我们选择合适的口罩哦！

读了文章，自己评一评，在□里打“√”。

我知道了去公共场所需要戴口罩。

我会告诉家长为我选择合适的口罩。

● 小朋友，2019年底新型冠状病毒引发了肺炎疫情，我们通过新闻报道看到抗击疫情的最前线涌现出了很多了不起的人，他们穿着防护服，戴着口罩，我们虽然不清楚他们的模样，但我们知道他们拥有一个共同的名字——“抗疫战士”！小朋友，用几句话记录一则与抗击疫情有关的新闻报道，担任一次“抗疫新闻”小主播吧！（不会写的字可以用拼音代替哦！）写完后，在家里当一回“小主播”，把这则新闻讲给家人听哦。

“抗疫新闻”一则

播报员：\_\_\_\_\_

---



---



---



---

● 小朋友，你知道哪些防护类用品能保护工作在一线的医护人员吗？和家人说一说。

护目镜

毛巾

yè  
消毒液

kūi  
头盔



防护服

zhào  
棉口罩

N95 口罩

1. 单项选择。

(1) 42 减去 6, 再减去 6, 这样算下去, 一共减( )次后, 计算结果是 0。

- A. 2      B. 7      C. 8      D. 9

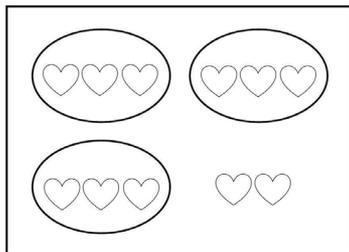
(2) 与  $8 \times 5$  得数不相等的算式是( )。

- A.  $5 \times 8$     B.  $8 + 8 + 8 + 8 + 8$     C.  $44 - 4$     D.  $5 + 5 + 5 + 5 + 5$

2. 看图列式。

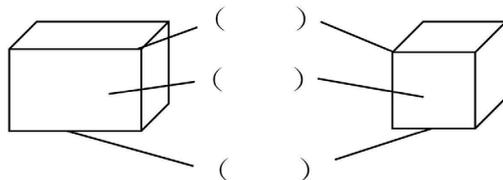
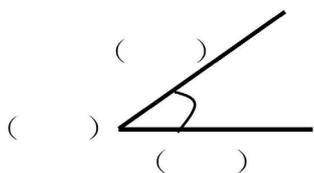
( )  $\times$  ( ) + ( ) = ( )

( )  $\div$  ( ) = ( )  $\dots\dots$  ( )



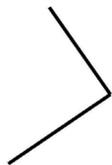
3. 看图填空。

(1) 写出下列图形各部分名称。



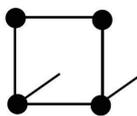
这个图形叫作( )。

(2) 量一量, 比一比。



这个角是( )角。

(3) 要搭一个正方体模型,



还需要( )个小球, ( )根小棒。

**I. Read and judge** ( 读一读, 判断图片与对应句子是否相符, 相符用☺表示, 不符用☹表示 ):



This is my grandfather.  
He is old.



There is a rubber on the desk.



How many trees? Four.



The girl can ride a bicycle.



I'm Helen. My hair is short.



Look, this is a carrot.

**II. Read and choose** ( 读一读, 选词填空, 不可重复使用 ):

are    boxes    face    in    under    young

- Put the sweets \_\_\_\_\_ the jar.
- Is your mother old? — No, she is \_\_\_\_\_.
- I am a lovely girl. My \_\_\_\_\_ is round.
- I see five \_\_\_\_\_ in my room.
- Ginger isn't on the table. He is \_\_\_\_\_ the table.
- There \_\_\_\_\_ two vans in the street.

**III. Read and match** ( 读一读, 将问答句配对 ):

- |                             |                        |
|-----------------------------|------------------------|
| (    ) 1. What can you see? | A. Yes, it is.         |
| (    ) 2. What can you do?  | B. Yes, I can draw.    |
| (    ) 3. Can you draw?     | C. It's a bee.         |
| (    ) 4. What's this?      | D. I can draw.         |
| (    ) 5. How many bees?    | E. I can see a bee.    |
| (    ) 6. Is that a bee?    | F. There are two bees. |

## 疫情防控小卫士

小朋友，新型冠状病毒肺炎疫情严峻(jùn)，按照国家防控要求，人们现在应该少出门，不聚集，出门要佩戴口罩，那么口罩应该如何正确选择和使用呢？

### 一、挑选口罩有讲究



- ① 棉布口罩    ② N95/KN95 防护口罩    ③ 海绵口罩    ④ 一次性医用口罩

在当下的疫情中，哪种口罩能为我们提供有效防护？请把序号填在括号中。

(     )

### 二、佩戴口罩有方法

小朋友，正确地佩戴口罩才能真正起到防护作用，你能为下列的图片排序吗？



1

将耳带拉至耳后  
(     )



2

按压鼻夹  
(     )



3

分清内外  
(     )



4

确认完全贴合  
(     )



5

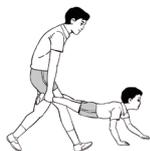
抵住下巴佩戴  
(     )

### 三、防疫儿歌记一记

你拍一，我拍一，冠状病毒须警惕，你拍二，我拍二，侥幸心理要不得；  
你拍三，我拍三，亲朋好友别聚餐，你拍四，我拍四，公共场所应远离；  
你拍五，我拍五，出门口罩需戴住，你拍六，我拍六，讲究卫生勤洗手；  
你拍七，我拍七，发热咳嗽早就医，你拍八，我拍八，最好防护待在家；  
你拍九，我拍九，全国上下齐加油，你拍十，我拍十，众志成城必胜利！



- **健身内容**——居家游戏：“推小车”。
- **健身指南**——在家中空地上，小朋友俯撑在地上，由爸爸（妈妈）握住双脚踝部并适度抬起，像推小车一样，帮助小朋友用双手向前爬行。也可以由爸爸和妈妈分别握住小朋友的一只脚踝进行。
- **健身评价**——记录一下：我坚持的最长时间是 \_\_\_\_\_ 秒；推行的最长距离是 \_\_\_\_\_ 米。



## 亲子游戏时间

小朋友，只要你尽量待在家里，新型冠状病毒就不太有机会遇见你啦！我们可以和爸爸妈妈一起看看书，吃好吃的东西，这样就不会感到孤单、无聊。当然，还可以玩一些小游戏。即使不能出门也能很开心！接下来就让我们一起用家中的物品玩一个游戏吧！



### 米盒捉迷藏

准备材料：

一个大盒子或者纸箱、大米、各种颜色的回形针、积木、玩具小车，或者其他各种你喜欢的小物品。

游戏步骤：

1. 把回形针、积木、玩具小车藏在装着大米的盒子或纸箱中，装好后用手指搅拌均匀。
2. 让爸爸妈妈说出一个大米中藏着的小物品。
3. 请你从装有小米的盒子或纸箱中把它找出来，同时请爸爸妈妈在一边计时，并在纸上记录下来。
4. 请你说出一个大米中藏着的小物品。
5. 爸爸妈妈从装有小米的盒子或纸箱中把它找出来，你在一边计时并记录在纸上。
6. 各玩一次后比一比谁更快。可以事先约定好，是一次定胜负，还是三轮两胜制或者五轮三胜制哦！



## 体温的测量

正常人的口腔舌下温度一般在  $36.3^{\circ}\text{C}$ — $37.2^{\circ}\text{C}$  之间，感冒发烧时我们的体温往往会超过  $37.5^{\circ}\text{C}$ 。那么如何测量体温呢？

首先要选择合适的测量工具，它就是体温计。体温计多种多样，以电子体温计和水银体温计为例（如图），我们可以用它来测量口腔或者腋（yè）下的温度。

请你和家长一起仔细阅读说明书，了解它的测量方法。需要注意的是：测量时，一定要先用酒精棉球对体温计消毒；如果是测量口腔温度，测量前半小时内不要吃冷、热食物，测量时一定要将体温计的感温头放在舌头下面，要靠近舌根内侧，放好后嘴巴要闭紧哦，这样量出来的体温才准确。

接下来，你可以把家里的体温计拿出来，在父母的帮助下试着用它来测测自己和家人的体温吧。

读了文章，自己评一评，在□里打“√”。

我已使用体温计测量自己和家人的体温。

我 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日测到的体温是 \_\_\_\_  $^{\circ}\text{C}$ 。



电子体温计



水银体温计

- 小朋友，请你把动物朋友请进成语中吧！

例：(狼)吞(虎)咽

惊弓之(鸟)

( )飞( )舞

漏网之( )

如( )添翼

( )鸣( )吠

害群之( )

如( )得水

- 成语小故事

### 画蛇添足



楚国有一个官员想请人喝酒，但是酒少人多，于是大家约定：同时在地上画蛇，先画好的人就能喝这壶酒。

有个人先把蛇画好了，他左手拿起酒壶喝起来，右手继续画蛇，他说：“我能给蛇添上脚！”没等他画完脚，另一个人也画好了，夺过酒壶就说：“蛇本来就没有脚，你怎么能给它画脚呢？”说完，他把酒喝完了。

以后，人们就用“画蛇添足”这个成语，比喻有的人自作聪明，却做了多余的事，反而把事情做坏了。

- 你能再收集一些带有动物名称的成语吗？

计算每一个小圆点旁边的算式，按得数从小到大的顺序将小圆点两两相连（最后一笔将最大得数与最小得数相连），会有惊喜哦！

$$54 \div 6 - 9 =$$



$$10 \times 3 - 2 \times 3 =$$



$$2 \times 4 \times 8 =$$



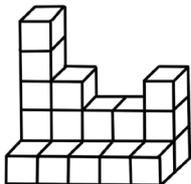
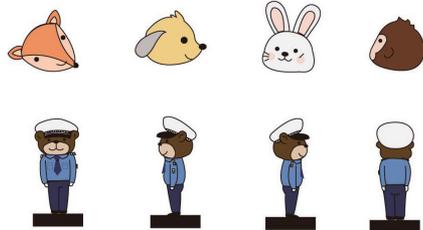
$$80 - 26 + 47 =$$



$$51 - 12 \times 3 =$$



4名动物驾驶员分别看到了小熊警官的哪一面？用线连一连。



数一数，上图中有（ ）块小正方体。

在上图中画一条直线，使它成为一个有6个直角的图形。（答案不唯一哦）

**I. Look and write** (按字母顺序写出所缺的字母, 注意大、小写一致):

1. k \_\_\_\_ \_\_\_\_      2. q \_\_\_\_ \_\_\_\_      3. \_\_\_\_ \_\_\_\_ F      4. \_\_\_\_ X \_\_\_\_

**II. Read and judge** (判读划线部分字母发音是否相同, 相同的用 T 表示, 不同的用 F 表示):

- |                      |                |                       |              |
|----------------------|----------------|-----------------------|--------------|
| ( ) 1. <u>a</u> pple | gr <u>a</u> ss | ( ) 2. <u>r</u> un    | <u>u</u> p   |
| ( ) 3. <u>k</u> ite  | <u>i</u> nsect | ( ) 4. <u>o</u> range | <u>o</u> ld  |
| ( ) 5. <u>y</u> es   | <u>j</u> am    | ( ) 6. <u>w</u> indow | <u>w</u> hat |

**III. Read and choose** (读一读, 选出不同类的单词):

- |                 |           |             |           |
|-----------------|-----------|-------------|-----------|
| ( ) 1. A. ball  | B. boy    | C. toy bear | D. doll   |
| ( ) 2. A. swing | B. slide  | C. swim     | D. seesaw |
| ( ) 3. A. big   | B. cute   | C. naughty  | D. bag    |
| ( ) 4. A. zoo   | B. forest | C. park     | D. friend |
| ( ) 5. A. I     | B. my     | C. you      | D. it     |

**IV. Look, read and choose** (读一读, 根据图片选出正确的单词, 完成短文):



There are 1 children in the playground. Sally is a tall 2. She 3 skip rope well. Eddie and Sam 4 playing football. Danny 5 flying a kite. The kite is high in the sky. They are 6.

- |               |          |                 |           |
|---------------|----------|-----------------|-----------|
| ( ) 1. A. six | B. seven | ( ) 2. A. boy   | B. girl   |
| ( ) 3. A. can | B. can't | ( ) 4. A. are   | B. is     |
| ( ) 5. A. can | B. likes | ( ) 6. A. happy | B. hungry |



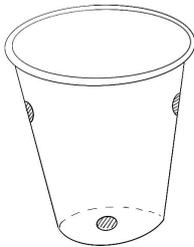
- **健身内容**——居家游戏：“翻山越岭”。
- **健身指南**——在家中空地上，小朋友和爸爸（或妈妈）在设定时间的音乐伴奏下，大人俯撑成“山洞”，小朋友从“山洞”中钻过，看看在规定时间内最多完成多少次。还可以小朋友和爸爸（妈妈）角色互换，创编多种方法进行。
- **健身评价**——运动前我的心跳是每分钟\_\_\_\_下，运动后心跳是每分钟\_\_\_\_下。



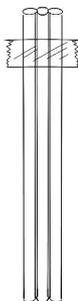
## 为中国加油

1. 在纸杯两侧和底部各扎出一个小洞。
2. 将三根一样长短粗细的吸管摆放整齐，并用胶带将其上方固定。
3. 将固定好的吸管分别放入先前扎好的三个小洞内。
4. 在一张纸上画出小人的头部和手部（需上色），再分别剪下备用。
5. 将小人的头部与手部分别用双面胶贴在相应位置并装饰杯身，拉动杯底的吸管就可以让小人活动起来啦！

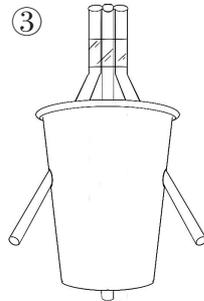
①

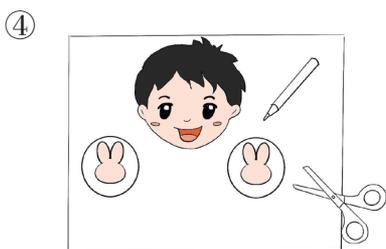


②



③





### 三件开心的事情

过去的几天中有没有发生什么让你开心的事情？请对家人或同学朋友说出至少三件。

第一件让你开心的事：

第二件让你开心的事：

第三件让你开心的事：



### 喝水的作用

“此物不稀奇，生命不能离，用刀切不断，用网捞不起。”你知道谜底是什么吗？你一定猜出来了吧？对了，就是水！

水被誉为“生命之源”。我们身体里最多的就是水，水大概占人体的三分之二。喝水可以补充人体必需的水分，有利于稀释（xīshì）血液，促进新陈代谢，还有帮助保持湿润等很多作用。

喝水还有哪些好处呢？请你查查资料或者和爸爸妈妈讨论一下，再写出一点来吧。

我知道了喝水的好处还有 \_\_\_\_\_

读了文章，自己评一评，在□里打“√”。

我会养成经常喝水的好习惯。

● 汉字加加减减。

木 + 寸 =

前 + 刀 =

木 + 口 =

女 + 古 =

触 - 角 =

脱 - 兑 =

荡 - 汤 + 早 =

柳 - 卯 + 兆 =

+  =

-  =

● 猜字谜。

1. 站里面。

2. 小鱼小羊在一起。

3. 厂字里面住小白。

你能自己编一个字谜吗?

字谜: \_\_\_\_\_

谜底:

## 家里的食物储备

当前，我们正在经历一个特殊的寒假。新型冠状病毒肺炎疫情的爆发，让我们国家正处于疫情防控的关键阶段。作为小公民，我们要主动配合政府要求，做好防疫工作。减少出门、勤洗手、多通风能有效避免传染。那么，在家除了学习、休息，还能做些什么呢？清点一下还有多少食物储备吧！

### 1. 食物储备清单。

用什么单位名称来记录比较合适？

蔬菜： _____ _____ _____	肉类： _____ _____ _____
主食： _____ _____ _____	水果： _____ _____ _____

2. 填一填：我们一家有 \_\_\_\_\_ 口人。给一家人做一顿晚饭，大米大约需要 \_\_\_\_\_。我最喜欢的一道菜是 \_\_\_\_\_，需要的食材有：\_\_\_\_\_。（写明食材与其质量）问问家里经常做饭的长辈，目前这些物资够一家人吃几天？ \_\_\_\_\_ 天。计划下一次去超市需要购买哪些物品：\_\_\_\_\_。

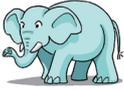
I. Read and choose ( 选出正确的单词, 完成句子 ):



1. It's a / an snake.



2. It's a / an watch.



3. It's a / an elephant.



4. It's a / an hamburger.



5. It's a / an ear.



6. It's a / an ice cream.



7. It's a / an ant.



8. It's a / an train.

II. Look and answer ( 根据图片, 回答问题 ):

1. What is this?



\_\_\_\_\_

2. What is this?



\_\_\_\_\_

3. What is this?



\_\_\_\_\_

4. What is it?



\_\_\_\_\_

5. What is it?



\_\_\_\_\_

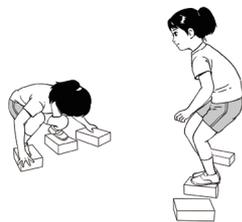
6. What is it?



\_\_\_\_\_



- **健身内容**——居家游戏：“踩石过河”。
- **健身指南**——在家中空地上设定一定的距离，两人一组，分别利用两三块泡沫拼板（或软拖鞋等），从起点行进到终点。脚只能踩在拼板上，若中间踩到地面，则算掉入河中，从哪里掉下去就从哪里重新开始游戏，看看谁先到达终点。可以根据家中空地的大小来设定游戏的距离。
- **健身评价**——我用时 \_\_\_\_ 秒，爸爸（妈妈）用时 \_\_\_\_ 秒。



## 日行一善

小朋友，今天你的任务是做一件让身边的人感到开心的事，例如帮妈妈做家务，通过视频问候一下亲戚(qī)、朋友或同学，等等。你做了什么呢？请你写在下面。

我 \_\_\_\_\_。



## 室内通风

新鲜空气对我们的身体健康非常重要。如果我们总是关着窗户，空气会逐渐变得污浊(wūzhuó)，而这些污浊的空气容易使我们生病。所以，我们应该加强室内通风，把窗户打开，增(zēng)强空气流动，这样可以减少空气中的有害物质，保持健康的生活环境。通风时间可以选择上午一次，下午一次，每次30分钟以上。小朋友，你知道吗？

读了文章，自己评一评，在□里打“√”。

我已完成一日两次室内通风。

● 自古以来，诗人喜爱春天，赞美春天。小朋友，请你和爸爸妈妈一起读一读花环中的诗句，查一查它们出自哪些古诗，一起背一背吧。



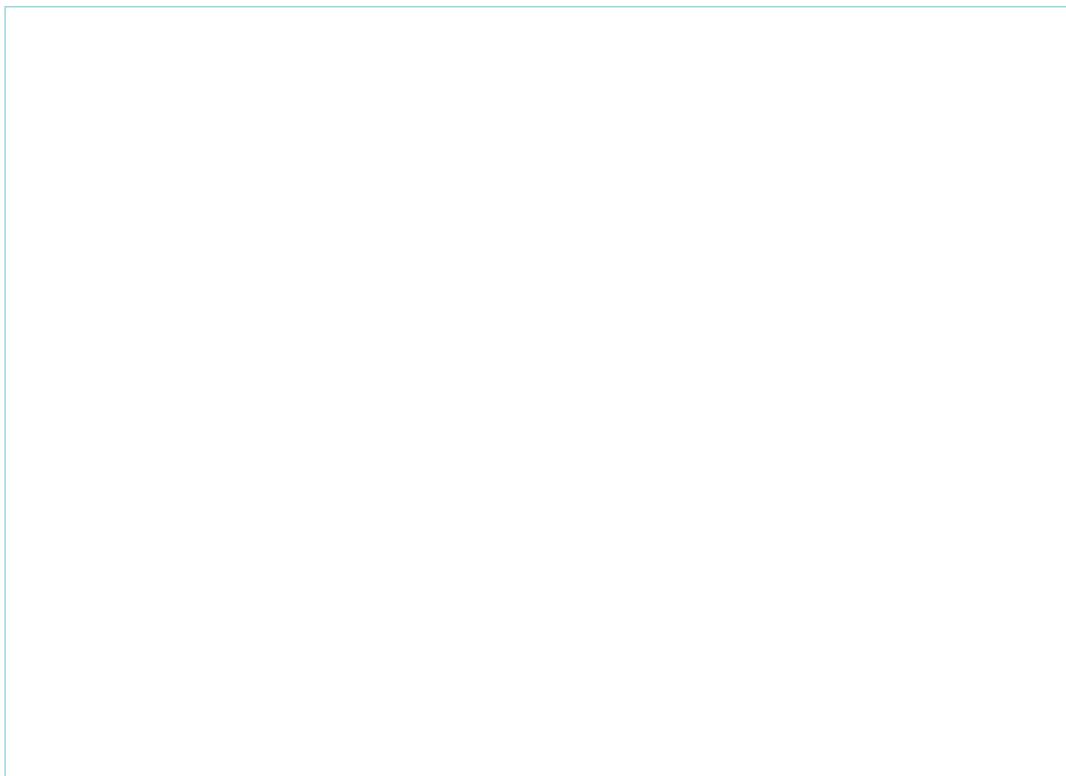
● 读一读下列词语，自主选择其中一个或几个词语，画一幅和春天有关的图画吧！

bì kōng rú xǐ  
碧空如洗

táo hóng liǔ lǜ  
桃红柳绿

huā duǒ cù cù  
花朵簇簇

fāng cǎo rú yīn  
芳草如茵



截至 2 月 3 日 22: 00, 全国部分省市新型冠状病毒肺炎疫情如下:

省市	确诊	治愈
湖北	11177	305
广东	725	20
浙江	724	43
河南	566	15
湖南	521	21
安徽	408	16
江西	391	18
重庆	312	9
江苏	271	8
山东	259	7
四川	254	14
北京	212	12
上海	203	10

读一读, 找一找, 这些数据分别是哪个省市的数据。

四百零八 ( )	七百二十五 ( )	五百六十六 ( )
二百一十二 ( )	二百零三 ( )	二百五十九 ( )
三百九十一 ( )	五百二十一 ( )	二百七十一 ( )



我是这样读的: \_\_\_\_\_。

你能用小圆片在位值图上摆出 212 吗? 想一想, 画一画。

百	十	个

说一说, 各个数位上的数分别表示几个几。

**I. Read , look and complete ( 读一读, 填入所缺单词, 完成句子 ) :**

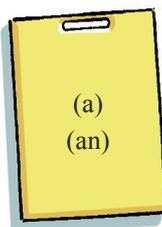
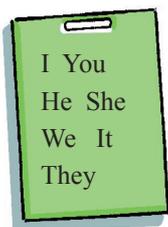
I'm    You're    She's    He's    It's    We're

1.  \_\_\_\_\_ my brother.
2.  \_\_\_\_\_ tall.
3.  \_\_\_\_\_ rainy.
4.  \_\_\_\_\_ my sister.
5.  \_\_\_\_\_ friends.
6.  \_\_\_\_\_ seven.

**II. Read and complete. Use am, is, are ( 读一读, 用 am, is, are 填空 ) :**

1. That's a panda. It \_\_\_\_\_ big and fat.
2. Look at my ears. They \_\_\_\_\_ long.
3. You \_\_\_\_\_ a boy. I \_\_\_\_\_ a girl.
4. This is Mr Black. He \_\_\_\_\_ a teacher.
5. Alice can skip. She \_\_\_\_\_ happy.
6. Spring is warm. We \_\_\_\_\_ in the park. We see colourful flowers.

**III. Look and make sentences ( 用所给单词造句 ) :**



e.g. I am an elephant.



- **健身内容**——居家游戏：猜游戏棒。
- **健身指南**——两人一组，每人 10 根游戏棒（或吸管）。游戏开始，两人双手放在背后，左右手各拿几根游戏棒。当两人同时数到“3”时，各出一只手，并说出一个数（猜两人所出手中游戏棒数量之和或数量之差），看谁说出的数最准（或最接近），最准（或最接近）的人可以把对方所出的游戏棒拿走，直至把对方的游戏棒拿完为胜。  
提示：出手必须同时，不得犹豫退缩，否则判罚给对方一根游戏棒。
- **健身评价**——我赢了 \_\_\_\_ 次，爸爸（妈妈）赢了 \_\_\_\_ 次。



## 我的行动

这次新型冠状病毒肺炎疫情对我们的生活造成了很大的影响。想想看，当我们成功战胜了这次疫情后，你可以围绕这次成功战胜疫情，或者围绕今后的日常防疫工作做哪些事情？请列出至少三项行动。

第一项行动	
第二项行动	
第三项行动	



## 餐具的卫生

### 防止“病从口入”

俗话说“病从口入”，餐具作为食物最“亲密接触”的生活用具，在日常生活中往往成了家庭卫生的死角。餐具清洗不干净，食物残渣(cánzǎ)容易成为滋生病菌的元凶，家人之间也有可能通过餐具交叉感染疾病，从而对健康造成威胁(xié)。

### 餐具清洁小妙招

☆ 一般情况下“洗洁精+流动水”冲洗干净即可。有需要的话，洗净后煮沸(fèi)或流通蒸(zhēng)汽消毒20—30分钟，煮沸及流通蒸汽计算时间均从水沸腾(téng)时开始，煮沸消毒时餐具则需完全浸没。有条件的家庭可以参照说明书使用消毒碗柜进行消毒。

☆ 清洁布容易滋生细菌，因此清洁餐具用的抹布也应该定期进行杀菌和更换。

☆ 筷子使用时间过长就会磨损过度，筷子表面会出现一些小裂缝，这些缝隙(xì)是细菌的藏身之处，因此筷子要定期更换。

读了文章，自己评一评，在□里打“√”。

我知道了不清洁的餐具会威胁健康。

我学会了如何清洁餐具。

- 找找好朋友，在括号里填上相应的序号。

广

① 场    ② 汤

难

① 爱    ② 受

牛

① 仍    ② 奶

命

① 今    ② 令

写

① 信    ② 言

水

① 气    ② 汽

- 读一读故事，完成练习。

春天到了。两颗种子躺在肥沃的土里，开始了下面的对话。

第一颗种子说：“我要努力生长！我要向下扎根，还要‘出人头地’，让茎叶随风摇摆，歌颂春天的到来……我要感受阳光照耀脸庞的温暖，还有晨露滴落花瓣的喜悦。”于是，它努力向上长。

第二颗种子说：“我没那么勇敢。我若向下扎根，也许会碰到硬石。我若用力往上钻，可能会伤到我脆弱的茎。我若长出幼芽，难保不会被蜗牛吃掉。我若开花结果，只怕小孩子看了会将我连根拔起。我还是等情况安全些再作打算吧。”于是，它继续瑟缩在土里。几天后，一只母鸡到院子里东啄西啄，这颗种子就这样进了母鸡的肚子。

1. 短文共有( )个自然段，第( )自然段和第( )自然段写了两颗种子的对话。

2. 在文中找到下列词语的反义词。

难过( )      坚强( )

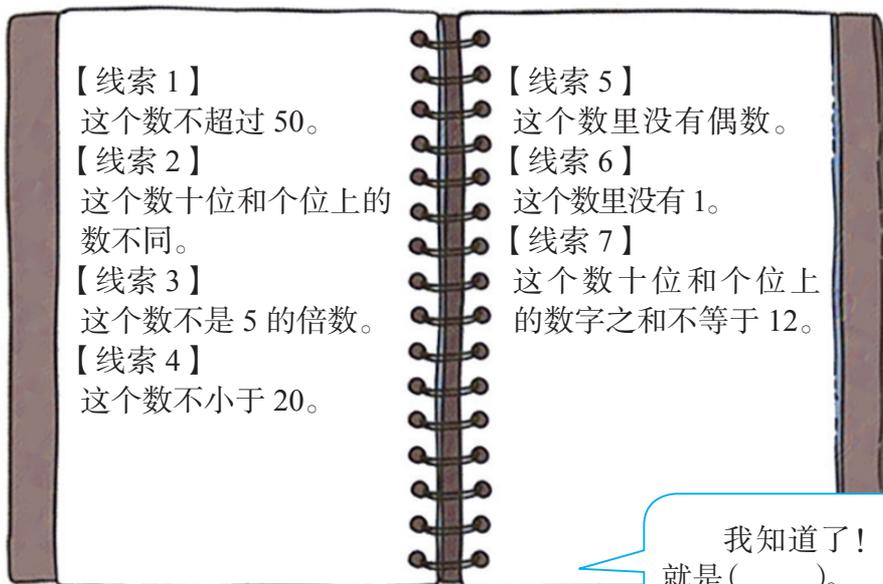
3. 用文中的话说一说第二颗种子不敢冒险的原因。

4. 你喜欢哪一颗种子？为什么？

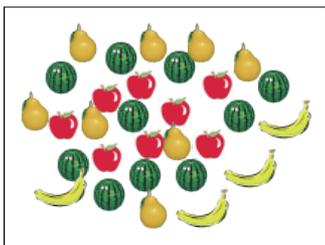
魔术师的帽子里藏着一个神秘的数!



你能根据以下线索猜猜它是谁吗?



根据图中的信息, 完成下列各题。

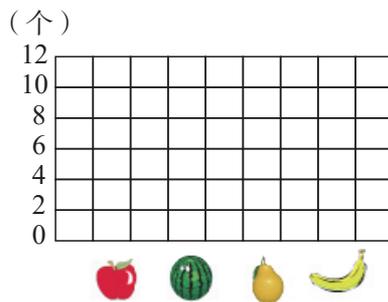


(1) 用画“正”字的方法统计上图中的水果。

计上图中的水果。

(2) 完成下面的条形统计图。



**I. Read, look and complete. Use in, on, under ( 根据图片, 用 in, on, under 完成句子 ):**

1. The book is \_\_\_\_\_ the desk.



2. The cola is \_\_\_\_\_ the bag.



3. The ball is \_\_\_\_\_ the umbrella.



4. The cat is \_\_\_\_\_ the chair.



5. There is a hippo \_\_\_\_\_ the table.



6. There are some crayons ( 蜡笔 ) \_\_\_\_\_ the box.



**II. Read and complete ( 读一读, 填入合适的疑问词 ):**

1. — \_\_\_\_\_ are you? — Fine, thanks.

2. — \_\_\_\_\_ am I? — You're Sam.

3. — \_\_\_\_\_ can you see? — I can see the bright moon.

4. — \_\_\_\_\_ is the seesaw? — It's yellow and brown.

5. — \_\_\_\_\_ chopsticks? — Two pairs.

**III. Draw and introduce ( 画一幅自画像, 介绍你的基本信息和你的假期生活 ):**

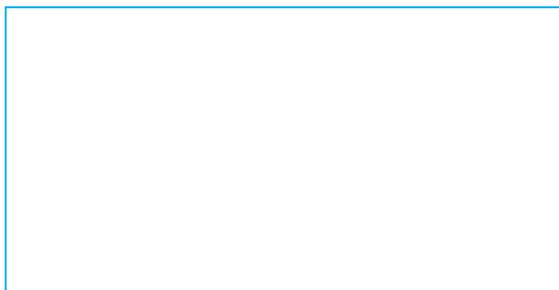
◇ Look at ...

◇ I'm ...

◇ I can ...

◇ I like ...

◇ My ...





- **健身内容**——居家游戏：“口手不一”。
- **健身指南**——和家人一起游戏，人数不限。游戏开始，一起口念儿歌“口手不一，我出6（任何10以内的数字）”，同时用一只手做另一个数字的手势。如果口中念出的数字与手势做出的不相同，则判为胜出；反之，则为失败。看看谁胜出的次数最多。  
提示：必须要话落手出，有犹豫或更改则判为失败。
- **健身评价**——选择你和家人游戏后的感受：  
(1) 愉悦(     )   (2) 一般(     )   (3) 不开心(     )



## 画 一 画

小朋友，你是不是已经清楚地知道了病毒长什么样，它通过什么方式传染，我们怎样做才可以正确抵御(dǐyù)病毒的入侵？相信你面对病毒时也不再像过去那样害怕、恐慌了，因为当我们做好了充分的防护，病毒就不再那样可怕了。

现在，请你拿起画笔，围绕“抗击病毒”“武汉加油”“共建灾后家园”等主题，画一画你脑海中的场景，为奋战在一线的医护人员们加油吧！



## 生病了怎么办

如果你感觉自己发热、浑身无力、干咳，不要慌乱，可以让爸爸妈妈先帮你量一量体温，再仔细回想一下，前段时间有没有去过疫情高发地区，有没有去过人流密集的地方，有没有接触过野生动物。如果都没有的话，体温也没有超过 $38^{\circ}\text{C}$ ，更没有喘(chuǎn)不过气来的感觉，可以先在家休息和观察，注意多喝水、戴口罩、勤洗手、房间多通风，做好个人和家人的防护；同时别忘了请爸爸妈妈电话或在线咨询(zīxún)医生哦。

医生判断需要就医，或者经过医生指导居家治疗后病情没有好转，就要在家人的陪伴下去医院看病了。去医院的时候要戴好口罩，尽量不要乘坐公共交通工具，就诊结束要及时回家哦！希望小朋友们都健健康康的！

# 说 明

本册教材是特殊时期《寒假生活》的补充版，由上海教育出版社主持编写，供九年义务教育二年级试用。

本册教材的编写人员有：

主编：缪宏才

分册主编：王耀东 何 勇 葛 文

（以下人员按姓氏笔画为序）

特约撰稿人：王玉兰、王昱婷、王 艳、王 晴、尹 晨、卢晓晓、吕大为、朱 虹、朱晓玲、朱新亚、华 芳、刘 芸、刘辰佳、刘灿灿、刘俊升、李世佳、吴 健、吴蓓蕾、何 鑫、张 艳、张 圆、张 敏、张 超、张 蓉、张 瑾、张黎敏、金蓓玲、胡 节、施 琴、姚 琼、顾蓉婷、钱玉华、徐 为、徐敏娜、高永娟、梅守真、盛 春、韩乘乘、韩 敏

特约审读：上海市健康促进中心、杨宏玲、金亚静、施永琴、梁乐天、葛 文、蒋徐巍

特约校对：丁志洋、马 蕾、方文琳、任换迎、宋海云

排版制作：杨 宁、吴弃疾、吴思源、陈 瑶、夏 琤、黄圣倩、巢 娟

美术总监：陆 弦

特约绘图：万 琼、张 晔、陈向辉、金 诚、周 吉、侯晨明、黑牛工作室、谢凌雁、谢 晶、赖玟伊

图片提供：图虫创意、壹图网

我社已努力加强本教材的审读工作，由于编写时间特别紧张，难免存在差错和不足之处，欢迎广大读者来电来函提出宝贵意见，出版社电话：021-64319241。

**致谢** 感谢为本套教材提供文字、图片、音乐等作品的所有著作权人，我们已尽量寻找各位著作权人授权并支付报酬，但由于时间紧张的原因，仍有部分著作权人无法联系上，在此表示歉意，我们会与文著协、音著协等著作权集体管理组织合作继续加强联系，也欢迎著作权人与我社直接联系。

责任编辑 姚 岚  
美术编辑 赖玟伊

## 寒假生活（补充版）

二年级

---

上海世纪出版股份有限公司出版  
上海教育出版社  
(上海永福路123号 邮政编码:200031)  
2020年2月出版