

# 2022.05.05 作业

## ✧ 书写 每半小时休息一次眼睛

- 汉字 10 行（7 行汉字，3 行笔画）
- 拼音 h-n，各一行，每行 10 个，不要连笔
- 数字 0、4、8，各 4 行，每行 10 个

## 休息眼睛，眼保健操

## ✧ 语文

- 老师布置的作业
- 一日一练两页

## ✧ 数学

- 老师布置的作业
- 一日一练两页

## ✧ 运动

- 跳绳 600 下，麻花跳练习
- 仰卧起坐两组，每组争取连续 15 个，动作标准
- 平板支撑连续一分钟，或者两组，每组半分钟
- 坐位体前屈，2 组 x1 分钟，挑战 21 厘米

## ✧ 预习古诗两首

## ✧ 百家姓背熟接下来 32 个

## ✧ 英语绘本

- 牛津树点读 Pirate Adventure 两遍，记录不熟单词
- 尝试跟读 A House for Mouse

## ✧ 阅读 45 分钟

- 记录好的词语、不认识的字（5 个即可）、成语