

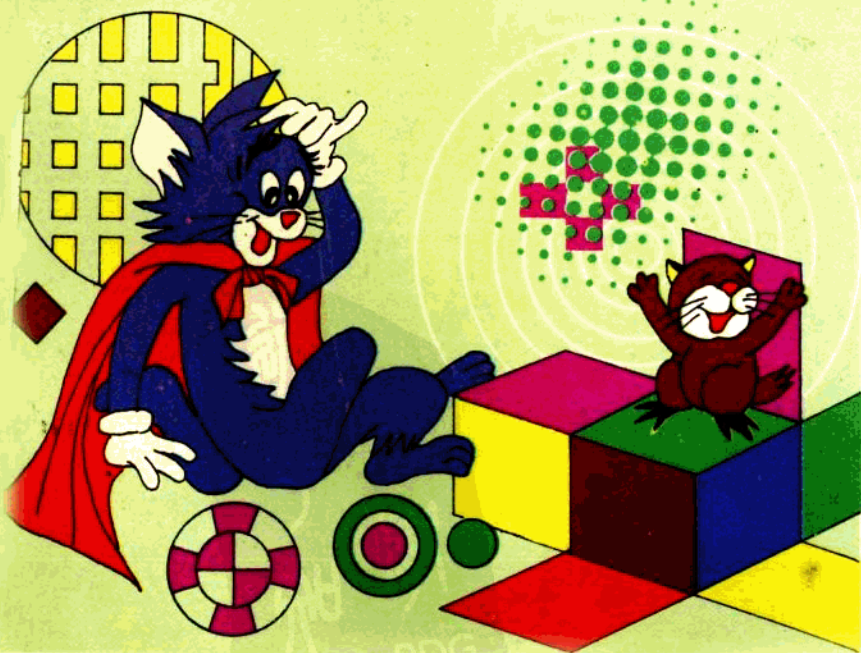
休闲世界

Xiuxian Shijie

愉快教育活动丛书

张锦堂 何修伦 毛佩燕 施丽珠 编著

华东化工学院出版社



愉快教育活动丛书

编 委 会

主 编 倪谷音

副主编 张中韧 余慧斌

编 委 (以姓氏笔画为序)

王鹤富 刘正国 余慧斌 张中韧 张运来

张锦堂 倪谷音 金礼福 俞梅芳

序 言

愉快教育和《愉快教育活动》

中华人民共和国国家督学 刘元璋

“愉快教育”是当前小学界进行教育整体改革的研讨主题，进行这项改革是希图通过反复实践让广大师生从“片面追求升学率”的沉重负担中主动地解脱出来，是为了让教师有更多的学习、进修、教研和参加学生活动及与学生谈心、做工作的时间，能够精神饱满地去引导小学生，使他们得到德、智、体诸方面的锻炼和发展。用学校领导自己的话来说，是为了使小学生们能愉快地学习、生活、成长，有一个幸福的童年，具有美好的心灵，智慧的才干和健壮的体魄。

“愉快教育”并不是没有要求，没有负担，而是按照党的教育方针、正确的教育原则严格要求学生，引导学生，为学生创设一个充满求知欲，充满兴趣的学习、生活活动的氛围。

实施“愉快教育”必须努力遵循的四点要素，即以下四条教育原则。这四点要素是：

（一）爱。倡导以教师对教育事业、对学生的爱，对自己所教学科、所任工作的爱来唤起学生对学习、对知识、对师长、对同伴、对组织、对生活、对祖国的爱！

（二）美。强调求美是儿童的天性，学校必须加强美育。每个学科、每种活动都蕴藏着丰富的美育因素。因而，每一堂

课、每一次活动都应当向着生动活泼的艺术精品方向努力，日积月累的坚持就会大大提高学生学习的上进心；而符合社会主义精神文明的美化了的环境，是一种时时存在的无声教育，能使学生心情愉快，精神焕发。

（三）兴趣。把能否激发学生学习向上的兴趣，作为是否贯彻好“愉快教育”宗旨的标志之一。教师们认为，兴趣是学生学习的动力。学习兴趣愈浓，注意力愈集中，思考愈积极，反应也愈清晰。学生不是愁眉苦脸，而是兴趣盎然，必然会不畏困难地去取得良好的成绩。

（四）创造。教师们认为，创造力是蕴藏在每个学生身上最宝贵的资源，发掘每个学生潜伏着的创造因素，是自己义不容辞的光荣责任。学校把能否鼓励学生创造性地学习与生活，创造性地开展活动和工作，作为衡量教育成果不可缺少的一把标尺。

为了更好地实施“愉快教育”，丰富学生的生活，发展他们的个性和特长，上海普教战线许多有丰富经验和见解的同志们在总结近年来众多学校进行“愉快教育”探索与实践的基础上，编写了这套“愉快教育活动”丛书，全书共有《快乐天地》、《自主活动》、《儿童创造》、《美的指引》和《休闲世界》五个分册。这套书在一定程度上也反映了上海众多小学的生动实践和体验，特别是对课外活动的开展提供了资料和方法。我认为这套书对于进一步深化教改是有益处的，对于教师、家长帮助和引导小学生组织自己的丰富多采，有趣有益的课余生活和课外活动也是有启迪性的。一项有益的尝试需要大家的支持，当然，尝试总还有不完善和不足之处，希望大家在实践中给予补充，使之完善起来。而特别期望的是能有更多的同志，动起笔来，把实践中最有启迪性的、最富于引导性的体会

和经验写成集子，来丰富、充实我们的教改园地，使我们的
小学生在郁郁葱葱、欣欣向荣的教改园地中，能够更加迅速地健
康成长。

目 录

序言 愉快教育和《愉快教育活动》

刘元璋

导 入 篇

欢迎你进入《休闲世界》..... 1

娱 乐 篇

小小游戏宫.....	4
1. 灵巧的手指头.....	4
2. 要动脑筋的火柴梗.....	12
3. 你知道这些玩意儿的道理吗.....	15
4. 蹦蹦跳跳有益健康.....	19
5. 电子游戏有诀窍.....	23
小小魔术盒.....	29
6. 方便吃的香蕉.....	29
7. 魔玫瑰.....	30
8. 茶变墨水.....	30
9. 扑克牌魔术.....	31
10. 碎扇复原.....	33
11. 剪绳不断.....	34
12. 火柴加倍.....	35
13. 报纸重现.....	36
14. 巧渡钱币.....	37
15. 空手取牌.....	39

小小乐器角.....	42
16. 打击乐器.....	43
17. 弹弦乐器.....	43
18. 吹管乐器.....	43
19. 手风琴和电子乐器.....	44
小小收藏本.....	45
20. 你想收藏邮票吗.....	45
21. 你想收集火花吗.....	52
玩玩木偶、皮影戏	55
22 布袋木偶戏和提线木偶戏.....	55
23. 有趣的皮影戏.....	59
唱唱传统儿童歌.....	63
24. 卖报歌.....	63
25. 咱们从小讲礼貌.....	64
26. 嘀哩嘀哩.....	65
27. 让我们荡起双桨.....	66
28. 哇哈哈.....	67
29. 歌唱二小放牛郎.....	68

游 览 篇

出门旅游有学问.....	70
1. 旅游前的准备.....	71
2. 旅游中的吃和喝.....	72
3. 旅游时要注意保护文物古迹.....	75
4. 旅游中要注意文明礼貌.....	76
5. 旅游摄影.....	77
6. 旅游购物.....	79

祖国观光风景线.....	80
7. 我国首都、历史文化名城北京.....	80
8. 繁华的现代都市上海.....	87
9. 上有天堂、下有苏杭.....	94
10. 名山风景多娇艳	103
11. 桂林山水甲天下	108

保 健 篇

休闲要有良好的卫生习惯	111
1. 合理安排休息和睡眠	111
2. 吃饭要定时定量	112
3. 一定要吃饱早餐	113
4. 偏食和挑食不好	114
5. 吃零食对身体有坏处	115
6. 电视与近视	116
7. 咳嗽与吐痰	117
8. 躺在床上看书不好	118
休闲要懂一些保健常识	120
9. 近视眼的预防	120
10. 肚子痛不能吃止痛片	121
11. 冻疮的防治	122
12. 鼻子出血的防治	123
13. 农药中毒的预防	124
14. 外用消毒药的使用	125
15. 煤气中毒的预防	126
16. 小虫子钻进耳朵里怎么办	128
17. 眼睛里飞进异物怎么办	129

18. 龋齿的预防	128
19. 瓜果和蔬菜的消毒	130
休闲时碰到伤害事故怎么办	132
20. 止血的方法	132
21. 包扎伤口的办法	134
22. 碰到骨折病人怎么办	136
23. 溺水急救	138
24. 触电急救	139
旅行中要注意安全卫生	141
25. 乘汽车旅行要注意些什么	141
26. 旅游中要注意的安全卫生问题	141
27. 如何防治虫咬蜂蜇毒蛇咬伤	143
28. 旅游中得了意外病症如何救护	145
让你的身体更健美	148
29. 椅上运动	148
30. 床上运动	149
31. 肩背运动	151
32. 下肢运动	151
33. 腹背运动	152
34. 椅上转体	153

交 往 篇

公共场所讲文明	154
1. 日常生活中要注意的礼仪习惯	154
2. 在马路行走要注意的礼仪习惯	155
3. 乘坐公共车辆时应讲究的文明礼貌	157
待人接物懂礼仪	159

4. 家中来了客人怎么接待	159
5. 给客人敬茶、敬烟有何讲究	161
6. 客人告辞时应如何送客	162
7. 访友作客要注意什么	163
8. 如何正确使用感谢语	166
9. 如何正确使用招呼语	167
10. 参加聚会后应当如何道别	168
11. 如何举办好生日晚会	169

消 遣 篇

谈天说地	171
1. 美丽的传说故事	171
2. 奇闻趣事集锦	175
幽默笑话	181
3. 要有一些幽默感	181
4. 小幽默一束	182
打牌奕棋	189
5. 扑克玩法几则	189
6. 棋类游戏数种	199
做做玩玩	209
7. 自己做个小玩具	209
8. 动手做件小用品	214
9. 试试做个小摆设	219
10. 学着做件小标本	223
11. 剪剪贴贴有趣味	228
小音乐会	235
12. 对花	236

13. 我们美丽的祖国	238
14. 快乐的节日	239
15. 码头工人	241
16. 新年好	243
益智趣题	244
17. 看谁脑筋动得好	244
18. 看你回答对不对	254
花草鱼虫玩赏	257
19. 种花养花, 怡情悦性	257
20. 养鱼观鱼, 其乐融融	266
21. 河边垂钓, 别有情趣	269
22. 养蚕结茧, 增长知识	272

饮 食 篇

自制点心味道好	274
1. 菜肉水饺	274
2. 虾肉馄饨	275
3. 烧卖	275
4. 肉丝春卷	276
5. 肉茸吐司	277
6. 猪油八宝饭	277
7. 肉丝两面黄	278
8. 蒸拌冷面	278
9. 面包布丁	279
10. 菜肉馄饨	279
自制冷盆造型美	280
11. 金鱼拼盆	280

12. 蝶恋花	281
13. 虾仁拼盆	282
14. 扇子拼盆	283
15. 蝴蝶彩盘	284
16. 糖醋白菜卷	285
17. 西红柿罐	286
18. 孔雀开屏	287
自制冷饮吃口爽	288
19. 草莓圣代	288
20. 西红柿圣代	289
21. 水蜜桃圣代	290
22. 巧克力圣代	291
23. 酸梅汤	292
四季瓜果诱人食	294
24. 苹果	294
25. 梨	294
26. 西瓜	295
27. 柑桔	295
28. 桃	295
29. 葡萄	296
30. 杏	296
31. 香蕉	296
32. 草莓	297
33. 菠萝	297
34. 荔枝	298

服 装 篇

春夏秋冬 四季服装	299
1. 咪咪披风裙	299
2. 男童如意旅游套装	301
3. 前后穿马夹裙	301
4. 穿带马夹、两节裙套装	304
5. 驳领长袖连衣裙	305

购 物 篇

商业大都市——上海购物向导	306
1. 上海著名的商业街	306
2. 上海的名店和特色商场	308
做个学会购物的“小上帝”	314
3. 怎样识别伪劣商品	314
4. 选购文化用品	315
5. 选购玩具	316
6. 选购生活用品	319
7. 选购食品	324
8. 选购果品	330
9. 选购罐头	334

信 息 篇

广播、电视是我们了解、观察世界的窗口	336
1. 听广播	336
2. 上海少儿广播节目介绍	336
3. 看电视	337

4. 介绍少儿电视节目	338
少儿报刊是提供我们知识、信息的渠道	340
5. 全国发行的儿童报刊介绍	340
6. 部分少儿刊物内容简介	343
上海市少儿图书馆、少年宫一览表	345
后记	346

导 入 篇

欢迎你进入《休闲世界》

——积极消闲度假，使生活更充实、更愉快

少年朋友，当你拿到这本书的时候，也许没有想到：人们的休闲活动也大有学问吧？

其实，休闲活动，是每个人生活不可缺少的组成部分。享受休闲生活，是人的基本权利之一，是社会应当维护的少年朋友的基本权利之一。就是说，人们不仅应该有学习的权利，工作的权利和自理生活的权利，而且还应该享有休闲生活的权利。

休闲，就是少年朋友们一般理解的休息、空闲的时间，是指人们完成学习、工作和自理生活后剩余的由他自己支配的时间，由他任意选择从事什么活动的时间。在这一段时间里人的行为和活动，就是休闲生活。休闲生活，不仅是调剂人们学习、工作和自理生活的需要，更为重要的是为丰富生活、充实和满足人生提供了广阔的天地。

因为休闲是一个人可以得到自由选择行为的时间，所以休闲时人们有更多的机会去实现自己生活所具有的品质，有更多的机会去发挥自己的才能，有更多的机会使自己成为活动的主体而不是活动的客体，从而锻炼了自主能力，使人的个

性得到充分的发展。

当然，在休闲活动过程做出决定和选择行为的时候，还要遵守社会的道德规范和价值标准。

在休闲活动时，既可能发生积极的行为，也可能发生消极的行为，甚至是有害的行为。虽然在休闲时消极休息，例如睡懒觉，无所事事地东荡西游，也是人们生活的必需，但如果不向积极休闲活动过渡，就可能滑入有害休闲活动中去，例如赌博、欺侮弱小等。国外的研究表明，处理不好休闲活动是造成酗酒或吸毒、自杀、屈从社会不良行为的主要原因。国内也有材料表明，有害的休闲活动，是当前青少年犯罪的四个根本原因之一。

那么，怎样区别积极休闲、消极休闲和有害休闲行为呢？

积极休闲活动，至少有三个标准：益智、健身、冶情。益智，就是有利于增长知识、开发智力。健身，就是有利于促进身心健康。冶情，就是有利于陶冶情操，养成良好的行为习惯。

如果是危害益智、健身、冶情的休闲行为，就是有害休闲活动了。

那些懒懒散散、无所事事的休闲行为，虽然不能促进益智、健身、冶情，但对自己或他人也无害，就是消极的休闲活动了。

随着社会的进步和发展，人们应该获得更多的休闲时间；随着教育改革的深入和发展，学生的课业负担减轻了，少年朋友们也获得了更多的休闲时间。那么，怎样提高休闲生活质量？使我们能获得一种充实的、丰富多采的休闲生活，并使整个生活得到升华，开始引起了人们的关注。我们编写的这本书，就是想在这方面为少年朋友们提供一点帮助。

当然，要真正确定自己正确的休闲态度和休闲目标，在休闲生活方面做到自我决断、自我充实和积极进取，还需要在休闲生活中不断实践。本书，向你们传授一定的娱乐玩耍方法；传播有关休闲活动信息；传授有关各类休闲活动的知识和技能，指导少年朋友们进行积极消闲度假、消遣娱乐、逛街购物、旅游餐饮等活动，提供给大家实践时参考。同时，也为学校教师和家长指导我们休闲生活时提供资料。

阅读本书完全不必一本正经从头到尾一口气读完读懂。可以利用休闲时间慢慢通读；也可以随意翻阅。对有兴趣的地方可以多读几遍，弄通弄懂，有条件的并付之实践，有的是个人活动，有的还可在同伴中进行，有的则要家长参加；对没有兴趣的内容，有的可以了解一下，增长一点见识，有的也可以随手翻过去，待以后感到有兴趣时再仔细阅读。还有的时候，你如果在进行某项休闲活动，想起我们这本书内有介绍，再翻开这部分内容来对照阅读，一定会增加一些知识和情趣。总之，《休闲世界》是一本休闲读物，如果你能用休闲的方法来阅读，使它成为你休闲生活的好朋友，相信你一定会喜欢它。

愿《休闲世界》使你的生活更充实，更愉快！