



健康教育新概念书系

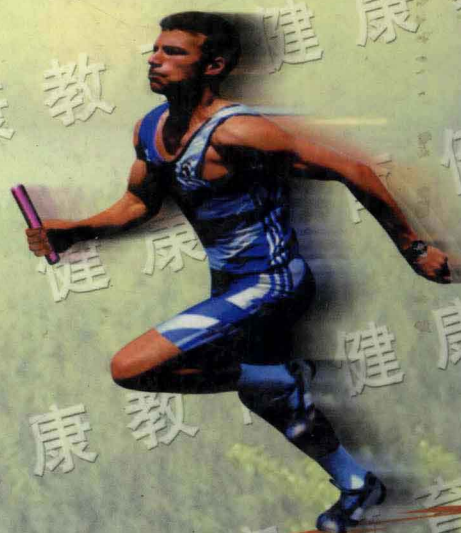
HEALTH EDUCATION

21世纪
创新学生

家庭
健康
教育

主编
丁新萌

尚燕杉
朱苑玲



内蒙古少年儿童出版社

21 世纪创新学生家庭健康教育新概念
ChuangXinXueShengJiaTingJianKangJiaoYuXinGaiNian

21 世纪创新学生 家庭健康教育新概念

(中册)

主编 丁新萌 尚燕杉 朱苑玲

内蒙古少年儿童出版社

2000.8

《21 世纪创新学生家庭健康教育新概念》

编 委 会

主 编：丁新萌 尚燕杉 朱苑玲

编 委：(以姓氏笔画为序)

马兰英	王凤玲	王春花	王瑞霞
卢俊峰	付彩霞	白蕊	李芳
李群	吕文芝	刘庆华	刘富金
张红梅	吴增士	杨永军	尚燕琴
周志琴	郑守亮	姜清	娄伟

第四篇



创新学生家庭生
活教育新概念

第一章 生活常识教育

第一节 安全教育

一、教育孩子树立自我保护意识

小学生思想单纯,诚实好奇,不谙世故,不懂危险,缺乏辨别判断能力,缺乏自我控制能力,容易被坏人利用,容易出现意外事故。据资料介绍,意外伤害造成的夭折,已成为世界各国0~12岁儿童的第一死亡原因,是本世纪危害儿童健康的重要原因。怎样才能保证孩子的人身安全?怎样才能保证孩子的健康成长?光靠交通、公安、学校等部门的力量是不行的,作为家长,必须尽早教给孩子一些生活常识,让他们树立自我保护意识,学会自护自救的本领。

美国人有意识地从小就培养孩子懂得什么样的情况危险。俄罗斯的一个夏令营的辅导员说,营内的美国孩子胆子很大,什么都不怕。他们不怕水急林深,不怕黑暗,不需要成人整天陪着他们,而且从未发生过意外。他们从不做危险的事,不到有危险的地方去。他们还养成了很多好习惯,例如,司机如果不系安全带,他们就不让他发动汽车。这些孩子一上车,第一件事就是系上安全带。可见,小孩子自护意识的形成关键在于后天的教育和培养。

小学阶段是学生自我意识发展打基础的时期,是从他律向自律转化的转折期。遵循小学生个性心理发展的规律,抓住这一关键时期对孩子进行自护自救的教育,规范孩子的安全行为,培养其自我保护的必备素质,会让孩子受益终身。只有这样,他们长大后才能适应各种环境,敢于和勇于与违法犯罪行为斗争,才能在绝境和险境中解救自我,才能在困难面前不屈不挠,达到保护自己,并为社会作贡献的



目的。

二、教育孩子注意交通安全

孩子的交通安全，牵系着每一位父母的心。尤其是刚入学的孩子，年幼无知，不懂道路交通管理条例，缺乏交通安全常识，往往容易造成交通事故。因此，家长应积极配合学校和公安交通管理部门，随时随地教育孩子注意交通安全。

1. 教育孩子树立交通安全意识

交通安全法规从理论上制约和规范着每一个人的交通行为，家长应经常向孩子宣传、讲解交通法规的有关内容，使孩子从思想上提高认识。家长还可带孩子观看有关交通安全的图片展览和影视片，经常将耳闻目睹的交通事故案例剖析给孩子听，教育引导孩子从中明辨事理，吸取教训，懂得遵守交通规则的重要性，做到思想上交通安全之弦紧绷，避免由于认识不正确而导致行为上的错误并酿成大祸。

2. 规范孩子的交通安全行为

要使小学生完全遵照交通法规去规范自己的行为，是一个艰难、细致和长时间的过程，家长要有耐心，还要细心。要善于从细微处着手，从一点一滴的小事着眼来指导孩子规范自己的交通安全行为。

(1) 教会孩子安全走路。走路一定要走人行道，安全才能得到保障。若学校离家较远，家长可带着孩子一边走一边指出哪些是危险地段，并且告诉孩子单独行走时如何避免危险。从人行道下马路时要特别小心，不要奔跑。要让孩子记住，运动场才是跑步的地方。

(2) 教育孩子切莫在马路上游戏打闹。因为马路上车来车往，交通十分拥挤，在马路上嬉戏打闹，不仅影响车辆正常运行，而且给自身带来不安全的因素。

(3) 指导孩子安全横过车行道。告诉孩子横过车道必须走人行横道，先看左边来车，再看右边来车，遇到来车时不要急穿抢行，应主动停止让车先行，更不要追逼猛跑。单人不要急于过马路，最好等有几个人时一起过。在没有人行横道标志的地方，不得随意横穿马路，必须直行到有人行横道标记处再过马路，或者通过过街天桥、地道来横穿马路。

(4) 指导孩子安全乘车坐船。上学、放学乘公共电、汽车时，应该结伴而行，同学间相互照应，一旦有事，人多力量大。乘坐公汽、地铁、轮渡、木帆船时不要争先恐后，应待车船停稳后有秩序地上下车船。要遵守车上、船上的公共秩序和旅客纪律。儿童乘坐汽车不宜坐前座，应坐后座，一旦突然停车可减少危害。骑自行车者要在自行车车道上行驶，不要带人，不要逆行，不要撒把，不要超速行驶。过马路时不要与车辆抢行。要经常检查刹车是否灵，铃铛是否响，注意随时检修更换。下坡路和弯道要鸣铃缓行或推着走。公路上不要拦、追、扒拖拉机机动车辆。

3. 教给孩子在交通事故中自护自救的本领

一旦发生交通事故，就想办法赶紧报警。报警的程序是：①打通电话 122；②



说明交通事故发生地的确切地址；③说明受伤程度；④说明肇事车的车牌号码、车型和颜色。若汽车、火车起火时，在司机将车辆停稳后，要迅速打开车门或敲开窗户玻璃，从车中逃出。不要在车厢内停留，不能挤作一团。一旦发生爆炸，要迅速卧倒，或到安全地段隐蔽，防止被炸伤。若出现伤亡情况，应迅速发出呼救信号，向急救中心报告事故地点及伤亡情况。如果受了外伤，自己可用手帕、毛巾、布条等把伤口包扎起来，防止细菌侵入伤口，引起伤口发炎化脓。

三、教育孩子远离危险

在现实生活中，意外伤害已成为威胁儿童的第一杀手，但它并不可怕，它完全是可以避免的。关键在于家长应教育指导孩子去识别危险，不干危险事情，不玩危险游戏，远离危险，排除危险，化险为夷，意外伤害也就不会出现了。

1. 教育孩子预防触电

所谓触电，是指人体的某一部分直接或间接与火线接触。电流通过人体构成回路，从而引起直接触电或间接触电。触电现象有可能发生在户外或户内。

导致户外触电的原因，主要有如下几种情况：①户外线路老化，使电线绝缘皮破裂而漏电。②户外导线断裂下垂，人在无意中直接或间接地接触导线而导致触电。③雷击触电，即当大气压急剧变化时，空中带电荷的雷云相互接近而发生放电现象，当这种雷电和地面的人接触时，则产生很强的电效应、热效应和机械效应，于是，人就有被击伤的可能。

家长可有针对性地向孩子介绍这方面的科学知识，并告诫他们不要触摸破损电线，不要在高压电线或变压器附近玩耍，一旦发现电线断裂下垂，应绕道行走并告诉大人。为了避免雷劈电击，要注意：①雷雨天必须关掉室内的电视机、收音机、录音机等电器，以免引起电器的接收天线导入雷电，使室内财产受损，人遭危险。②让孩子懂得出门在外时注意别让衣裤淋湿，衣物淋湿后也极易导电。③告诉小孩雷雨天不要接近金属，打雷闪电时金属易导入雷电，人体接触后也会发生危险。④让小孩懂得雷雨时不要冒雨行进或在大树下、电线杆下避雨的道理。

户内触电现象多是由于电线破损老化，室内布线不规范，厨房水汽凝结成水，渗进灯头使之带电，或因不懂电的知识违章操作等原因造成。①家长要联系实例说明触电的危险性，使孩子自觉不接触电源，不胡乱玩弄电器，这是预防孩子触电最根本的措施。②要指导孩子科学地使用家用电器，不可盲目同时使用所有电器设备，更不能随便烧电炉，以防家用电器总功率超过电表负荷，而使电线发热引起事故。③要告诉孩子，当发现有断电线落地时，不要靠近，更不能用手去拉，要及时告诉大人切断电源或迅速通知电工处理。④要注意保险丝、开关、插座、灯头的正确安装和使用。要教育孩子切不可用两根导线代用插头插入插座，否则极易触电。开关、插座的安装高度不应低于1.3米，以防大人不在时，小孩随意玩弄开关、插座而触电。琴键开关的电线不能过长，以防小孩尿湿而带电，小孩切勿用湿手去插插头、摸开关。



若出现触电，家长首先应切断电源，用干燥的木棍、竹竿或其他装有木柄的器材拨开电线，用电工绝缘钳或带木把的斧子将电线剪断或砍断，再进行人工急救，必要时将触电者送往医院急救。

2. 教育小孩预防溺水

小学生的心理特点是好动好奇，什么都想摸一摸，试一试。他们在日常生活中感知到水好玩，可供游泳降温的一面，却不知玩水危险性的一面，所以，每到盛夏炎暑时节，常常避开父母到江河池塘游泳池以身试水。由于孩子年龄小，体力弱，缺乏游泳经验和技能，所以遇到险情，往往造成生命危险甚至死亡。这些用生命换来的教训，广大家长应认真记取。

那么，怎样预防小孩溺水呢？

(1) 教给孩子游泳的基本常识

首先要强调纪律，严禁孩子擅自游泳。如果有家长、老师、教练带领，也有必要告诉孩子游泳应注意的事项，即做到“七忌”：①忌饭后立即游泳。饭后游泳，影响胃肠食物消化。②忌空腹游泳。空腹游泳往往导致体内血糖更加降低而发生意外。③忌剧烈运动后游泳。剧烈运动和劳动后，身体疲劳，身体机能反应迟缓，下水后易出现呛水、噎水、肌肉痉挛现象。④忌游泳时间过长。时间过长消耗体力过大，易引起疲劳和导致抽筋现象发生。⑤忌租借游泳衣裤。租借的衣裤易传染皮肤病、阴道滴虫病、霉菌病以及其他寄生虫病。⑥忌在不洁水域中游泳。不洁水域使人易感染血吸虫病、皮肤病等。⑦忌游泳后不洗漱。游泳池里的水通常都加入一定量的氯气和漂白粉，它对人的牙齿和皮肤均有一定伤害。

此外，游泳前要做准备运动，下水学习游泳一定要在家长、教练正确指导下进行，要给小孩带上游泳圈，在海边，最好有救生衣。

(2) 预防孩子溺水的一般措施

乘车过轮渡一定要下车，等轮渡过江后再上车。上下轮渡易发生事故，年龄小的孩子一定要由家长带领。在船上，不要将孩子带到船舱外玩耍，不要站在船舷栏杆上眺望。乘坐小木船时不得在船上随意行走跳跃，以防船体失去平衡而翻沉。

此外，家长还应吸取两条教训：①不要让年龄太小的孩子单独到水边淘米洗物。因为孩子年龄小，把握不住自己，淘米洗物时身体前倾，有可能失去平衡而落水。②要教育孩子不要单独到水边玩耍。因为水边的台阶，路面很湿，一般都长有青苔，稍有不慎就可能滑入水中。尤其是水库、人工池，四壁很陡，水又深，一落水就很难救护。

(3) 孩子溺水后的自救与抢救

人在水中被淹死的主要原因是水进入气管后，使人窒息、缺氧而死。另一种原因是，落水后惊慌失措而立即昏迷，或因冷气强烈刺激而引起喉头痉挛和声带关闭，导致呼吸及心跳停止而死亡。

要教育孩子在溺水后，首先不能惊慌失措。要大声呼救，并憋住气平躺在水面上，顺水漂流，等待救援或漂到岸边。其次是尽量将头部升出水面，看身边有无木板、竹竿等物。有人游来救援时，要与之主动配合，不要一把抱住，以防“同归于



尽”。

发现孩子溺水，一是争取时间将人救上岸，以最快的速度清除堵塞在口、鼻内的泥沙、杂草，并把舌头拉出口外，使溺水者呼吸道恢复畅通。二是使孩子俯卧，救护者将其腰部拉起，使其成头肩低位，使水从气管、肺和胃内排出。三是当排出的水不多之时立即施行人工呼吸。

3. 教育孩子预防火灾

俗话说：管得好，火是宝；管不好，火是妖。那么，家长怎样教育孩子预防火灾呢？

(1) 教育孩子认识火灾的危害，绝对不能让孩子玩火。大人外出时，不能只图省事，把小孩单独留在家中，更不能锁在屋里，要托人照管好。

(2) 加强对易燃物品的管理。对火柴、打火机等火源，对汽油、煤油、酒精、松节油等易燃物，都应收藏好，以防孩子玩火而造成火灾。教育孩子发现未熄烟头要及时灭掉。每逢欢度节日，教育孩子不要燃放鞭炮。没有禁鞭的农村，家长要教育小孩不要在室内或火炉旁燃放鞭炮，放鞭炮要远离棉花、木材、刨花、稻草垛等可燃物。在加油站、煤气站、液化石油气站等危险区域内，绝对不准燃放鞭炮，不得吸烟或点燃火种，不能在森林地带、荒坡野外玩火，不能在家长、老师带领下擅自进行野炊活动。

(3) 指导孩子正确使用家用电器和液化气灶具。冬天，要教育小孩不要用灯泡、电熨斗等取暖，或者用来烘烤衣被。不要用纸做灯罩，纸灯罩容易着火。要教育孩子正确使用电取暖器。用完电器或人不在家，一定要断掉电源，以防不测。

在使用灶具方面，农村烧灶、烧炕要做到：火着人在，人走火灭；灶前光，留水缸。使用液化石油气灶，要先点火后开气，使用完毕后，必须检查液化气瓶总开关和灶具开关是否关严，以防漏出气体，造成意外。液化气残渣应交液化气站处理，不得随意乱倒，以防着火、中毒等事故发生。

(4) 教育小孩正确处理失火。当有的地方发生火灾时，有的小学生出于对国家和人民生命财产的关心和爱护，也积极参加灭火。我们认为，这种举动不可取，应当加以制止。小学生年纪小，自护能力差，参加救火容易出现意外伤害事故。为了保护未成年人，应当坚决制止小学生参加救火。但是，小孩发现火情应及时报警，要记清火警电话 119。在农村，小孩可以敲锣、敲脸盆、呼叫大人及时扑火。然后，应及时远离失火场地。

4. 教育小孩不参与危险性活动

有不少小学生喜欢参与一些不安全的，甚至是危险性的活动。如：有的学生，尤其是男生喜欢运用棍棒刀枪、石头泥沙作武器“开战打仗”或逗打嬉闹，以致戳瞎眼睛，打掉牙齿，砸破脑袋，折伤筋骨；有的学生玩耍射伤力较大的玩具枪、飞刀造成同伴间的意外伤害；有的学生喜欢登高攀树、翻墙，导致从高处摔下，自身伤残；有的学生追赶汽车，攀爬机动车辆，被摔得生死难料；有的学生骑自行车带人，在马路上横冲直闯，致使车祸发生；有的学生违纪违章使用体育器械，从单双杠、吊环、滑梯上摔下，造成脊柱裂伤；有的学生在打架斗殴处围观而遭误伤；有



的进出影剧场等娱乐场所追赶拥挤、打架逗闹，造成跌倒踩伤、挤伤、砸伤；有的到动物园游玩，爱把手伸进动物笼子里逗趣而被咬伤……这些都是十分危险的，是小学生意外伤害的隐患，家长一定要注意纠正孩子这些不安全的行为，制止他们参与这些危险性的活动。

为此，家长要在以下几方面做到：

(1) 要提前“打预防针”，经常不断地向孩子灌输安全观念。让孩子懂得，任何硬物、锐器都可以损害身体的某一部位，而人体很“娇气”，容易受伤，必须注意保护。

(2) 教育小孩识别危险，学会避开危险。凡是危险的物品不要玩弄，如刀、剪、剑、匕首之类的利器，棍棒石块、铁器之类的硬器，火机、火柴、鞭炮之类的燃器，还有破损的玩具、有尖角的玻璃、陶瓷器皿，有射伤力的玩具手枪等。凡是危险的活动不要参与，危险的事不要去干，危险的地方不要去。要严格遵守公共场合的纪律和交通秩序，从小遵守社会公德。

(3) 掌握孩子的情绪变化，化解矛盾，避免危险事情发生。有时孩子之间发生摩擦，因缺乏自控能力而容易出现斗殴行为。家长一旦发现孩子有报复性心理，应及时做好自己孩子的疏导工作，教育小孩多作自我批评，宽以待友，和睦相处，不干不利于团结的事情。

(4) 加强防护措施，及时清除隐患。家长要注意清理家中的危险物品，及时处理破损玩具和器皿。家中的开水瓶、火炉等应放在安全之处，以防小孩被开水烫伤、被火烧伤。家中的药物，尤其是糖衣包裹的药物要妥善收藏好，以防小孩误食而造成危害。家长要预防食物中毒、碘中毒，要告诉孩子如何辨别有毒植物。儿童玩滑板、溜冰应该戴头盔、护膝、护肘，并有家长看护。儿童游戏时应避免穿太宽松和带帽的衣服，以免绕缠游戏器材而导致生命危险。城市里骑自行车带儿童上学的家长很多，一定要在自行车上装配安全座椅，骑摩托车送小孩的家长应减速慢行。

四、提高孩子的自我保护能力

要想让孩子适应错综复杂的社会环境，将来为祖国、为社会作贡献，就必须在提高孩子的自我保护能力上下功夫。

1. 教育孩子要树立自我保护意识

这里所说的提高警惕，专指小学生对社会上侵害小学生的坏人坏事进行自我防范，不要放松警惕性。

为什么要提高警惕呢？

(1) 小学生年少体弱，常常成为犯罪分子侵害的对象。当今社会，一些不法分子热衷于将罪恶的魔爪伸向孩子和学生，抢劫、拐卖、绑架、骚扰等恶性案件时有发生，小学生成了直接受害者。

(2) 社会上流氓邪恶势力的实际存在。我们国家追求友爱、和平、社会稳定、



人民安康,但只要邪恶势力存在,社会就存在不安定因素。

(3) 安全事故问题仍很突出。近年来,火灾事故、交通事故、旅游中摔死摔伤事故,以及其他各种自然灾害中的伤亡事故频发,中小学生在此类事故中的伤亡率是相当高的。

综上所述,我们在日常生活中必须提高警惕性,让孩子学会自护,以免成为事故中的牺牲品。

2. 教给孩子自我保护的本领

(1) 教给孩子人身自护的基本常识

家长要教孩子记住自己和父母的姓名、家庭地址、父母的工作单位全称,以及家庭、单位的电话号码和自己所在学校的全称。

家长应教孩子独自在家时关好门窗,不要为陌生人开门。当父母不在身边时,不要轻信陌生人的传话,不要随便跟陌生人离家或离开学校。不要随意坐别人的自行车、摩托车或汽车。

家长应告诉孩子,放学回家时不要在街上闲逛,不要将钥匙挂在脖颈上。天快黑时不出门。不要在荒凉偏僻的地方玩耍。即使在公共场所,年小的孩子也应有家长、教师或者自己熟悉的长辈陪同。如发现有陌生人尾随,应尽快跑向人多的地方,必要时可以大喊大叫。

教育孩子不要随便喝陌生人的饮料,不要吃陌生人给的食物或糖果等。告诉孩子,只有父母、老师以及他们请来的医生、护士和熟悉的长辈才能接触自己的身体,如果其他人这么做,应尽快躲开,并将实情告诉父母。

告诉孩子一些关系密切的朋友、邻居的姓名、住址、工作单位和电话号码,并告诉孩子,一旦需要帮助,可以去找他们。

对稍大的孩子,要教他们学会看地图、乘公共汽车,学会使用电话号码簿,学会使用长、短途电话、传呼机等通讯工具。教孩子学会万一被拐骗或迷路时,如何及时地向街头警察、解放军叔叔或当地公安机关、政府部门和电台、报社等新闻单位求救等,以摆脱困境。

(2) 教给孩子急救护理的方法

人的一生会遇到各种灾难,小灾小难也是常有的事。家长可根据孩子的年龄层次教给一些急救护理的知识,让孩子学会如何去自救自护。如被困在失火的房屋里,应立即用浸湿的毛巾、衣物捂住口鼻,选择窗子逃离;若遇上洪水泛滥,应尽量往高处跑,别忘带上能浮于水面的物品;若遇上地震,要赶紧跑出房屋,跑到最开阔的地带去,来不及则只能寻找柜、床底下、墙角等地方暂避。在人为灾害中,如怎样预防和救护食物中毒、煤气中毒、药品中毒?遇到坏人捣乱、行窃怎样对付?小学生怎样识别坏人,防止被骗拐卖等,家长有必要教给孩子一些紧急处理的办法。遇到小灾小难如烧烫伤、鱼刺卡咽喉、狗蛇咬伤、灰尘入眼、跌伤扭伤等怎样处理?这些都是家长应该教给小孩的自护本领,在此就不一一赘述了。



第二节 讲究文明礼貌教育

为什么要对孩子进行文明礼貌教育？应从哪些方面对孩子进行文明礼貌教育？实施文明礼貌教育有哪些方法？这一讲我们就来讨论、研究这些问题。

一、对孩子进行文明礼貌教育的重要意义

什么是文明？文明的含义有广义和狭义之别。我们通常说的“文明”，是指人们在社会公共生活中符合社会公德的行为。什么是“礼貌”？礼貌是文明行为的主要内容，其核心是对他人的关心和尊敬。文明礼貌是社会生活中通用性最强的行为准则，如“尊老爱幼”、“遵守社会公共秩序”、“保护自然环境”等等，它要求每一个社会成员都要共同遵守。

为什么要对孩子进行文明礼貌教育呢？清初思想家颜元有句名言：“国尚礼则国昌，家尚礼则家大，身尚礼则身修，心尚礼则心泰。”注重对孩子进行文明礼貌教育，无论对国家、家庭，还是对孩子自身来说，都具有十分重要的意义。

1. 教育孩子讲究文明礼貌，是让他们学会做人的必修课

原国家教委和全国妇联颁布的《家长教育行为规范》指出：家庭教育“重在教子做人”。而讲文明，懂礼貌，则是学会做人首先要解决的问题。因为文明礼貌是社会主义道德的基础，是培养孩子高尚道德品质和理想情操的起点。“万丈高楼从地起”，要想孩子具有高尚的人格，就要让他们从文明礼貌方面打好基础。

2. 教育孩子讲究文明礼貌，是实现家庭和睦幸福的必要条件

不少家长都有这样的体验：见到孩子对祖辈、父辈尊敬爱戴，心里总是乐滋滋的，长幼之间的关系也变得特别亲密。反之，如果不注重文明礼貌教育，孩子说话粗言恶语，顶撞老人，却视为“小事”，或在社会活动中不遵守公共秩序也不计较，如此愈演愈烈，孩子就会变得更加粗野、蛮横。他们在家中必然要激起矛盾和冲突，或者到外面“惹事生非”，除了给家庭带来不安定的因素外，还会给祖辈、父辈们带来心理上的烦恼。这种教训从反面告诉我们，教育孩子讲究文明礼貌不仅是他们自身成长的需要，而且也是实现家庭和睦幸福的需要。

3. 教育孩子讲究文明礼貌，也是全社会的要求

因为文明礼貌具有调整社会公共生活关系，维护社会公共生活秩序，促进社会公共生活和谐，确保社会稳定的作用。随着社会的不断发展和进步，它对社会成员的文明礼貌水准和要求也越来越高。我国素称“礼义之邦”，讲究文明礼貌是我国人民的传统美德。在新的历史条件下，进一步注重和深化这方面的教育，让我们的



孩子带着现代文明礼貌素养进入 21 世纪,这不仅是我们家庭的大幸,而且是我们国家和民族的大幸!

二、文明礼貌教育的基本内容

1. 教育孩子尊老爱幼

尊老爱幼既是中华民族的传统美德,又是社会主义社会在公共生活方面的文明礼貌行为。

教育孩子尊老爱幼,不仅能陶冶孩子高尚的情感,而且能促进家庭和睦,优化社会风气。

(1) 尊老

尊老,就是尊敬老人和长者。教育孩子尊老,是我国传统“家教”中的主要课题,也是现代家庭教育中的一个难题。我们在讨论这个问题时,请大家先读一读小学六年级学生冬冬的一篇作文——

“奶奶今年七十多岁了,我爸爸经常教育我:‘处处要想到老人,尊敬老人。’开始我不懂事,当烧了好吃的东西端上桌面后,我就先用筷子夹着吃。‘快别嘴馋了,’妈妈批评说,‘吃饭要讲究规矩。先有老,后有小,等奶奶上了桌子,动了筷子,冬冬再吃,好吗?’通过妈妈的教育,我懂得了吃饭时也要尊敬老人。”

“父母不仅教诲我,还为我做出好的样子。当奶奶轮到在我家过生活时,妈妈主动把正房的床让给奶奶,自己睡到阳台的沙发上;平时爸妈都很省吃俭用,可是奶奶来了,水果、好菜不断,全家生活充满阳光;奶奶只剩下几颗牙齿,爸妈总是买些她老人家爱吃、能吃的东西,如清蒸豆腐炒肉、橙汁、蜜糖之类;奶奶平时有些咳嗽,妈妈就到附近农村摘枇杷叶,配药方,煎药汁给她老人家喝;晚上爸爸妈妈一旦听到奶奶咳嗽,就起床给奶奶盖被,一床被少了,又加盖一床;奶奶来到我家一星期,咳嗽竟很快好了。星期天妈妈就陪奶奶到街上走走看看。只要是奶奶喜欢的东西,就给奶奶买;平时还经常塞些零花钱给奶奶。”

“由于爸妈在大家庭里以身作则,其他叔叔、姑姑和我们兄弟姐妹都很孝敬老人家,个个争着接来接去,经常看望老人家,节日、生日从不让他老人家失望。”

这是孩子记叙家庭生活的作文,把它视为一则家庭教育佳话也不过分。因为从文章的字里行间,我们看到了年轻父母教育孩子尊敬老人的拳拳之心!

尊老是中华民族的传统美德。多少年来,老人们艰苦创业,辛勤劳动,为社会、为家庭、为培养后代做出过贡献。他们在长期实践中积累了丰富的经验,晚辈们从中可以受到启迪。教育孩子尊敬老人,要做到对老人的态度和气,举止文明,说话有礼貌;当老人遇到困难时,要主动帮助和照顾,比如在家中帮助奶奶穿针,在公共场所,主动给老人让路、让座等;要尊重老人的生活习惯、兴趣爱好,理解他们的要求,对于老人的“动作迟缓”、“爱唠叨”等,不要嫌弃。

值得说明的是,有些年轻夫妇在尊敬爱护老人方面做得不够,甚至做得很差。据报载,有个老人,有五儿五女,都已结婚生子,但是,大家都不愿承担照顾老人



的责任，以至于老人流落街头，最终不得不将儿女、媳妇们告上法庭。这是多么不应该啊！应该知道，我们在面对老人的同时，也在面对孩子，我们怎样对待老人，孩子也会受到潜移默化的影响，每个人都会老的，如果我们给孩子作出了坏的榜样，到了我们年老的时候，孩子也嫌弃我们，对我们不闻不问，那么，我们还有什么话可说呢？那是自食其果，自作自受！所以说，我们做父母的，在尊敬、爱护老人方面，必须给孩子作出良好的榜样。

教育孩子尊敬老人，不单指尊敬自己的爷爷、奶奶、外公、外婆，而且还要尊敬社会上的老人，这种尊敬是以广泛的爱心作为基础和依据的。如果只教孩子尊敬、爱护自家老人，而不关心社会上的老人，那实际上是在培养孩子的自私心态，照此发展下去，孩子有可能连自家的老人都不尊重、不爱护。

(2) 爱幼

爱幼是指爱护少年儿童。儿童是祖国的花朵，是家庭的希望。不论是在家庭或是在公共生活中，都应处处关心儿童，促使他们健康成长。

爱幼既是对成人的要求，也是孩子自身讲文明、懂礼貌的一项具体内容。家长要让他们明白：孩子与孩子相处要谦让，不以“强”凌“弱”、以“大”压“小”，以“富”欺“贫”；要体谅和帮助有困难的小伙伴，这些都是“爱幼”的具体表现。特别是对比自己年龄小的弟弟和妹妹，更要关心和爱护。

也许有人说，对孩子讲“爱幼”，有这种必要吗？不仅有必要，而且有特殊的意义。大家都知道，现在的父辈和祖辈，他们在童年时，除了父母的关爱教养外，还享受了兄弟姐妹间“大带小”、“大帮小”的手足之情的温暖。而如今的孩子，大多是家中的一棵“独苗”，时时受到长辈们无微不至的呵护、疼爱，容易酿成“只顾自己，不顾他人”的自私心态。针对这种情况，教育孩子“爱幼”，对于培养他们的爱心和助人品质，是不可或缺的一课！

在市场经济的条件下，家长中有人不大赞许“孔融让梨”的做法，有的怕子女受欺负，甚至让孩子“学凶”，如此教诲子女，家庭教育岂不进入误区？孩子又怎能成为推进“两个文明”建设，实现四个现代化大业所需要的人才呢？

2. 教育孩子遵守公共秩序

公共秩序是维护人们正常生活最基本的规则，它反映了人民群众的共同利益。

教育孩子遵守公共秩序，一方面家长要做出好的样子，另一方面要有敏感性和高度的责任感，一旦发现孩子有不遵守公共秩序的苗头，就要及时给他们“提个醒”。比如乘车时要自觉排队，依次上车，主动出示票证；参观游览时，要遵守参观纪律和“旅游须知”中的相关规定；观看电影戏剧时，要保持安静，不要高声起哄喝倒彩，吹口哨……总之，凡有公共生活的地方，都有相应的秩序。要让孩子明白，公共秩序的作用在于维护人民群众的共同利益和个人利益。一个人在公共场所的表现，最能体现一个人的品德素养。

3. 教育孩子从小注意保护环境

高尔基（1860～1936年）是世界著名的文学家。有一次，他到意大利的卡普里岛上休养。十岁的儿子去岛上看望他时，在院子里栽下了好多花。不久，儿子回国



了,以后儿子栽下的花盛开了。高尔基看着这些美丽的鲜花,给儿子写了这样一封信:“你走了,可是你栽下的花儿却留下来了,正在盛开着。我望着它们,心里愉快地想:我的好儿子离去以后,在卡普里岛上留下这种美好的东西——鲜花”,“要是你在任何时候,任何地方,自己一生留给人们的都只是美好的回忆,那你的生活将是多么的快乐和有意义啊!”

高尔基的这封信无疑是“家教”文献中的珍品。它内蕴丰富,情意深长。撇开其他的意义不说,单就他满腔热情地肯定和鼓励孩子美化环境而言,对我们也是很有启迪的。这封信写于1907年,距今已90多年了。现在人类共有的环境日趋恶化,大气污染加剧,森林面积锐减,能源短缺,大批动植物品种消失,看不见的“杀手”——噪声越来越多,越来越大——这些都直接威胁着人类的生存,制约着社会的持续发展。既然环境是人类共有的,它必然与每个家庭的利益相关联,与孩子今天和明天的幸福息息相关。做父母的应当把“环保教育”纳入“家教”的内容,要让孩子明白,地球人要拥有蓝天、绿树、清水,拥有美丽的家园,就要为保护环境而努力!

节约资源,是保护环境的具体表现。现在有些孩子喜欢吃零食,吃不了或是吃得顺口,就随手扔掉。有的孩子在家中经常剩饭,不爱惜物品……如此种种表现,既不珍惜劳动成果,同时对保护环境也不利。因为生产任何一种可口的食品和实用的物品,都要消耗许许多多的资源和能源。比如淡水、肥料、木材、汽油、电力、煤炭等等,而石油、煤基本是不可再生的,用完了就再也没有了。因而浪费物品和食品实际是造成地球资源的白白浪费。中央电视台“焦点访谈”节目曾报道我国生产一次性木筷对森林资源的破坏情况。记者算了这样一笔账:全国一年所用一次性木筷,相当于40多年几代北京人植树的总和,这是多么惊人的浪费!因此,要保护环境,就要节约资源。做父母的不仅要教育和督促孩子改掉“随手扔”的毛病(如随手扔吃不完的食品),而且,还要引导他们养成“随手做”的好习惯(如随手关掉楼道里忘关的灯,随手关住哗哗流水的水龙头,等等)。总之,要激励孩子保护好自己身边、家庭和社区的环境,这样,也就为保护全球的环境作出了贡献。

三、实施文明礼貌教育的主要方法

方法是通向成功彼岸的“船”和“桥”。要培养孩子的文明行为习惯,有哪些方法可供利用或借鉴呢?下面主要介绍“诱导激将法”、“首次强化法”、“遇事则海法”、“知情协同法”、“反复践履法”和“以身示范法”等六种方法。

1. 诱导激将法

孩子具有好玩、好动、好模仿的特点,家长可运用“搭台”,创设情境等方式,让孩子自我表现文明行为,或采用向孩子“咨询”、“求助”等方式,调动其兴趣,促使他们自己去践履文明行为。比如妈妈买了一大篮子菜回来,爸爸可以叫孩子赶快上前去接;爸爸回家时满头大汗,妈妈可启发孩子打洗脸水和倒茶;家里来了客



人，家长可以示意孩子热情招待等等。这一切，对培养孩子文明礼貌行为，都能收到好的效果。

2. 首次强化法

孩子的任何习惯都从第一次发端。首次强化法的要诀有两条：一是为文明礼貌行为鸣锣开道，二是对不文明、不礼貌的行为“断绝后路”。当文明礼貌行为“第一次”在孩子身上显现时，要及时肯定、表扬，这就好比给良好行为的“幼苗”浇“定根水”。与此相反，当不文明、不礼貌的行为“第一次”在孩子身上露头时。要及时批评、矫正，这就为杜绝这种行为打了“免疫针”。例如，当孩子第一次在地面吐痰时，家长一定要要求他（她）自己去擦掉。我们很多家长都做不到这一点，而是“亲自代办”，立即用拖把把脏物拖净。这样，孩子以为有人收拾，随意吐痰的事也就时有发生。这种不良行为滋长，就是家长没有把好“首次关”所造成的。

3. 遇事则诲法

就是结合家庭生活实际，针对随时出现的具体生活情节进行教诲，让孩子明白怎样做了就不文明礼貌，怎样做才文明礼貌。例如，著名画家丰子恺先生的女儿有一次单用一只手给客人送饭，当客人走后，丰子恺先生把女儿叫到跟前教诲说：“以后给客人送茶端饭时，一定要用双手奉上，不可用一只手随便递给别人。如果另一只手一时伸不过来只能用一只手，至少也要对客人声明：‘对不起，我只用一只手。’”运用“遇事则诲法”，能使文明礼貌教育从大处着眼，从小处入手，抓到实处。

4. 知情协同法

所谓“知”，即指文明行为知识；所谓“情”，即指道德情感。著名教育家苏霍姆林斯基说得对：“只有经常练习把知识乘以体验和感受，才能优化孩子的文明行为。”运用这种方法，家长既要注意向孩子传授文明行为方式的有关知识，又要引导孩子具体去做，并在做的过程中对孩子进行肯定和表扬，使孩子产生满意和成功感等积极的情绪体验。

同时，要注意对孩子的不文明行为进行否定和批评，从而使孩子产生自责和后悔的情绪体验；对社会上存在的不文明行为进行否定和批判，从而使孩子产生厌恶的情绪体验。

5. 反复践履法

美国有句谚语：“什么事都怕加起来。”道德行为的养成也一样。孩子显现一次文明礼貌行为并不难，难的是让这种好的行为能在相同情境中得以复现。这就需要孩子反复践履，积累道德经验，以便促使文明礼貌行为的定型。不仅会客时做到，而且要时时刻刻保持文明行为。通过反复践履，养成文明习惯，实际上是给孩子一笔终身享用的精神财富，做家长的又何乐而不为呢？

6. 以身示范法

实施文明礼貌教育的最好方法，就是父母以身作则。凡是要求孩子做的父母先做到。这种以身示范所取得的教育效应，胜过千万句空洞的说教。

武汉的韩宝玲家长回忆说：“我家邻居有位 80 多岁的老奶奶。我们经常帮助老

