



家庭教育百问读本

JIATING JIAOYU BAIWEN
DUBEN

马燕婷 / 主编

微型课程讲义



上册

WEIXING KECHENG
JIANGYI



上海科学技术出版社

家庭教育百问读本

微型课程讲义

上册

马燕婷 主编



上海科学技术出版社

内 容 提 要

本书是上海市杨浦区教育局为区域内进城务工人员随迁子女家庭教育而编写的《家庭教育百问读本》的配套微型课程讲义,旨在让学校教师能有效地指导家长进行家庭教育,为教师指导家长提供更多的思想和方法。本书共 20 讲,围绕入学准备、安全教育、习惯养成、兴趣培育等内容编写,可以给有关教师指导家庭教育提供一定的启发与帮助。

图书在版编目(CIP)数据

微型课程讲义. 上册 / 马燕婷主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2018. 1

(家庭教育百问读本)

ISBN 978-7-5478-3458-9

I. ①微… II. ①马… III. ①家庭教育—教材 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 029549 号

责任编辑 朱先锋

微型课程讲义(上册)

马燕婷 主编

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235 www.sstp.cn)

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 4.75

字数 93 千字

2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-3458-9/G·755

定价: 28.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向工厂联系调换

本书编委会

主 编：马燕婷

编委会：钱 白 王 琦 曹旖旎 杨会宝

张 鸣 田 勇 张 洁

顾 问：俞梅芳

编者的话

杨浦区教育局在实施义务教育均衡发展的过程中,主动担负起进城务工人员随迁子女家庭教育指导和提升的责任,并把这项内容作为一个课题来研究,作为一个项目来推进。由局长主编,供随迁子女家庭亲子共读的牛牛系列《家庭教育百问读本》,以故事形式,图文并茂,浅显易懂地向家长传递先进的教育理念、内容与方法,帮助随迁子女家庭更好地融入城市生活和学习。

2012年以来,第一册《牛牛上学记》、第二册《牛牛戴领巾》、第三册《牛牛十岁了》相继出版后,得到了家长与学生们的的好评,他们普遍反映这本书好看,也很实用。“牛牛”的形象,已走进家庭,走进学校,成为家长指导孩子的教育指南,成为学校教师有效指导家庭教育的教材。“牛牛”也成了学生心中的好伙伴。

在推进课题“班级家庭教育指导模式的探索”中,课题协作组成员学校的校长与教师们撰写了配套使用的微型课程讲义。“讲义”让教师更快捷地获得了相关的教育信息,“讲义”也为班级开展家校合作,提供了更顺畅的指导思路与方法。老师们依据牛牛系列《家庭教育百问读本》的内容,学习实践,研究探索,编写了二十讲可供小学班主任教师开展班级家庭教育指导的参考讲义。编写者怀揣

着“编写的过程,就是学习的过程”这一教育情愫,本着“实际、实用、实效”的教育原则,一次一次的磨稿、修改,付出了努力与智慧。在此我们表示敬意与感谢!

教育是鲜活生命体的互动。能让孩子健康、快乐、智慧、进步的教师、家长,就是好教师、好家长。让我们共同努力,开创教育的温暖家园。

杨浦小学分校校长 马燕婷



C 目 录

CONTENTS

- 一、陪你一起走 / 1
 - 与孩子的共同准备
- 二、做好今天的事 / 8
 - 让孩子学会惜时、守时
- 三、礼仪的使者 / 17
 - 让孩子学会说礼貌用语
- 四、成功的金钥匙 / 24
 - 让孩子拥有良好的学习习惯
- 五、生活小达人 / 33
 - 让孩子养成良好的生活习惯
- 六、好书伴成长 / 41
 - 让孩子与书交朋友
- 七、独一无二的“我” / 47
 - 指导孩子学会自我介绍
- 八、居家出行讲安全 / 52
 - 指导孩子学会自我保护
- 九、绝不闯“红灯” / 58
 - 指导孩子遵守公共秩序与规范
- 十、走进孩子的心灵 / 64
 - 学会与孩子沟通

- 十一、孩子成长的导航员 / 70
 - 父母是孩子的终身教师
- 十二、成为孩子的骄傲 / 77
 - 营造良好的家庭氛围
- 十三、分享教育的快乐 / 84
 - 积极参与孩子的学校活动
- 十四、智慧学习的开端 / 89
 - 让孩子学会预习与复习
- 十五、你不必很完美 / 98
 - 让孩子拥有自信
- 十六、留给孩子一小时 / 106
 - 陪伴孩子有趣地玩耍
- 十七、自己做事的乐趣 / 111
 - 教会孩子学做家务
- 十八、呵护小小的阳光 / 119
 - 让孩子喜欢写日记
- 十九、学校规则的守护 / 125
 - 了解学校相关的规章制度
- 二十、锻炼的小秘诀 / 131
 - 让孩子拥有健康的生活方式
- 附录 / 137

一、陪你一起走

——与孩子的共同准备

从幼儿园到小学，是儿童经历的一个非常重要的转折时期，对儿童身心乃至未来的发展都会产生极其重要的影响。俗话说：“工欲善其事，必先利其器”，为了能让孩子尽快适应小学生活，跨好入学第一步，家长们应帮助孩子做好充分的入学准备。

指导对象

一年级新生家长。

指导目标

通过指导,使家长了解孩子入学前物品准备的内容,正确选择最适合一年级学生使用的各种学习、卫生用品,促进孩子的成长。

指导重点和难点

1. 适合孩子学习的物品的选择。
2. 收纳箱的使用。

指导内容与步骤

一、谈话导入,揭示课题

1. 谈话导入。

孩子即将进入小学学习了。小学的学习生活与幼儿园有着明显的区别,学习空间、学习内容、学习方式等都有了很大的变化。为了让孩子更好、更快地适应小学的学习生活,许多家长已经早早地开始为孩子做起了各种准备。那么,家长应该为孩子准备些什么呢?

2. 家长交流。
3. 教师归纳。

孩子入学前要做的准备有很多,包括物质方面、心理方面、习惯养成方面等。今天,我们就从学习用品、卫生用品、学习环境等三方面,来谈谈该为孩子准备些什么。

二、指导内容

(一) 学习用品的准备

1. 对于一年级的学生来说,准备一些最基本的学习用品即可,

包括书包、铅笔、橡皮、笔盒(笔袋)、尺、垫板、卷笔器。

2. 什么样的学习用品适合一年级学生带至学校使用呢? 家长面对商场里那么多品种的学习用品, 又该如何挑选呢? 我们的原则是: 简单、实用。

(1) 书包(出示实物或图片): 要轻便些, 不宜过大、过重, 不宜太过花哨, 最好是双肩背, 这样可以使孩子两肩受力均匀; 多口袋型的更好。

(2) 笔盒: 以简单为主, 不要用带有玩具或很多功能或色彩过于艳丽的, 因为容易分散学生的注意力。相对来说, 笔袋为佳, 因为笔袋使用比较方便, 不易损坏。

(3) 铅笔(出示样笔): 每天至少准备 6 支六角形 2H 铅笔, 每晚督促孩子削好铅笔放到笔袋里。由于孩子刚开始学习规范书写, 六角形铅笔便于学生找到握笔的感觉。不建议使用自动铅笔或子弹笔, 因为孩子的自控能力较差, 上课时容易将它们当成玩具, 影响听课。

(4) 橡皮: 选择 4B 橡皮, 擦得比较干净。玩具橡皮不适合一年级学生。

(5) 直尺(出示实物): 选择透明、有刻度、塑料材质的 15 cm 或 20 cm 的直尺一把, 最好是一边可以画直线, 一边可以画波浪线的, 方便用于上课勾画课文时区分不同的内容。

(6) 卷笔器(出示实物): 手摇式的卷笔器比较安全。

(7) 垫板(出示实物): 准备 2 块 20×30 (cm) 和 2 块 15×20 (cm) 左右大小的垫板, 方便学生在书上书写和在练习本上书写使

用。垫板最好是塑料材质的。教师可根据本子的大小,演示垫板的使用方法。

(二) 卫生用品的准备

1. 除了要为孩子准备好必需的学习用品之外,家长们还应准备些什么呢?

情景 1:

两节课下课后,明明同学感到口渴了,想喝水。可是当他自己走到茶桶前,却发现没有杯子。他纳闷了:以前在幼儿园,每个小朋友都有一个水杯的,现在怎么没了呢?没杯子怎么喝水呢?

情景 2:

吃午饭了。今天的红烧大排是明明最喜欢的菜,他吃得可香啦……

下午第一节课上,明明很快完成了作业。可是合上作业本后却发现,作业本的封面上有两块好大的酱油渍。明明傻眼了,作业本怎么会弄脏的呢?

2. 小结。在幼儿园里,饮水杯是统一的,通常是由老师倒水给孩子喝。当孩子吃完午饭后,会有阿姨专门负责清洁饭桌,不需要孩子自己动手。可是,在小学里却不是这样的。为此,我们要为孩子准备以下卫生用品:

(1) 餐巾纸(手帕): 准备 2 包手帕纸巾(抽纸亦可)或者手帕。

(2) 水壶: 应选择不漏水、易打开的(家长每天督促孩子带好水壶)。注意: 不要让孩子带饮料到学校,因为这样不利于孩子的身体健康。不建议带水杯,因为用杯子盛水易将水洒落,地面潮湿,孩子

易滑倒。

(3) 餐垫(出示实物): 大小适中即可(一般 30 cm×40 cm)。使用餐垫是为了保持课桌桌面整洁。用餐前,将餐垫铺放在课桌上,再将饭碗、汤碗放在餐垫上。用餐后,用餐巾纸将餐垫上的油渍擦拭干净(周一至周五,餐垫用完后放置在教室内规定的地方;周五学生将餐垫带回家进行清洗,周一早晨再带至学校,确保卫生)。

(三) 家庭学习环境的准备

1. 家长讨论: 遇到以下情况你会怎么办?

(1) 孩子在家中做作业时,经常找不到所需要的学习用品,喊着要家长帮忙一起找。

(2) 孩子的写字姿势很不规范,动不动就跪在椅子上,或是整个人趴在桌上。

2. 归纳。

孩子进入小学学习,除了学校之外,家庭也是孩子学习的一个重要场所,所以家庭学习环境的营造同样也是一项重要内容。我们应该为孩子准备:

(1) 一个固定的学习地点: 即为孩子腾出一个专门用来读书、写作业的地方,可以是房间的一个角落或单独一间房间,重在安静、整洁。

(2) 书桌和椅子: 桌椅的高度要适合孩子的身高。椅子的高度一般以孩子的双脚能平放地面为宜。桌面不宜太小,不宜在上面堆放易使孩子分心的物品。

(3) 台灯: 选择光线柔和、灯臂可调节的护眼灯,采光方向应是

正左侧取光。

(4) 闹钟：买一个孩子喜欢的小闹钟，不宜过大。钟面上最好有数字刻度，方便孩子学习、认识钟表。

(5) 收纳箱：选择大小适中、有抽屉分格的收纳箱，最好能放在孩子的书桌下，这样既方便使用又可以节省地方。

3. 教会孩子整理收纳箱。

(1) 告诉孩子收纳箱的作用：可以将暂时不用的物品放入收纳箱，保持书桌的整洁。

(2) 让孩子按照自己的喜好将学习用品、书籍、各种材料分门别类地摆放(可以根据不同学科分类，如语文、数学、英语等；也可以按照不同功能分类，如教科书、练习本、课外书籍等)。

(3) 在收纳箱表面贴上分类小标签，这样可以让孩子一目了然，方便孩子存放、查找物品。

(4) 使用过程中应养成物归原处的习惯，即物品使用后，要及时放回原位。

三、总结

从一年级开始，孩子将踏上正式学习的征程。“良好的开端是成功的一半”，各位家长都应在孩子入学前，和孩子一起准备好各种物品，让每一个孩子都能快快乐乐、顺顺利利地适应小学的学习和生活。

指导建议：

1. 在准备学习用品时，最好让孩子一同参与，一是让孩子体验即将成为小学生这一快乐的过程，二是让孩子知道学习是自己的

事,培养他们自己的事自己做的习惯。

2. 对于一些“小马虎”,家长可以在学习、卫生用品上写上孩子的姓名,以防止经常性地丢失。

(本讲编写:胡文伟)

二、做好今天的事

——让孩子学会惜时、守时

守时就是有时间观念，在规定的时间内按时完成某件事，使孩子的学习、生活井然有序，每一天都过得很充实。然而在实际生活中，有的孩子不知如何安排、分配时间来完成自己的学习、生活。孩子做事拖拉的问题，家长也很苦恼。透过孩子的某些现象，会发现好多问题的症结都与家长有关。在家庭平时的生活习惯方面，不管是大人还是孩子，如果没有好的生活秩序，没有时间的观念，做事就会比较混乱。作为家长，应该教会孩子管理时间，让他懂得遵守时间是一种良好的生活习惯。惜时、守时是一种美德，体现了一个人的基本素养，也是成功的基本条件。

指导对象

一年级新生家长。

指导目标

帮助家长树立孩子的培养要从生活习惯做起的思想意识,正确认识培养孩子具有时间观念的重要性;指导家长掌握一些使孩子养成遵时、守时好习惯的方法,并能够对孩子进行指导,提高学生管理时间的能力。

指导重点和难点

1. 树立时间宝贵的观念,懂得合理安排时间的重要性。
2. 掌握培养孩子遵时、守时的方法,并能进行正确指导,提高孩子合理安排时间的能力。

指导内容与步骤

一、实例导入、引出课题

1. 讲述实例。

一年级学生明明每天放学回家之后就守着电视机不放,一直到爸爸妈妈叫吃饭,有时连叫吃饭都不应,常常惹得父母生气。晚上要睡觉时,或玩得尽兴了,他才想起语文课文没读或英语课文没念。本该晚上八点上床睡觉的,常常要弄到晚上九点多才睡,第二天早上要在爸爸妈妈的千呼万唤中才起床。你们想一想,这样会出现什么状况呢?

2. 家长讨论。

3. 教师小结。

明明回家后不及时完成老师布置的作业,看电视的时间过长,