



家庭教育百问读市

牛牛戴领巾

微型课程讲义

主编 马燕婷



家庭生活



学校活动



健康成长



个性发展



对入队前后的牛牛们进行家庭教育的10个方面



上海科学技术出版社

家庭教育百问读本

牛牛戴领巾

微型课程讲义

主编 马燕婷



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》中《牛牛戴领巾》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。本书共十讲,围绕家庭生活、学校活动、健康成长、个性发展等内容编写,可以给有关教师指导家庭教育一定的启发与帮助。

图书在版编目(CIP)数据

牛牛戴领巾微型课程讲义 / 马燕婷主编. —上海:
上海科学技术出版社, 2015. 9

(家庭教育百问读本)

ISBN 978 - 7 - 5478 - 2758 - 1

I. ①牛… II. ①马… III. ①小学生—入学教育
IV. ①G625. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 182797 号

责任编辑 雷炳坚

上海世纪出版股份有限公司 出版

上海科学技术出版社
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行
200001 上海福建中路 193 号 www. ewen. co

印刷

开本 890×1240 1/32 印张 2. 375

字数 43 千字

2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5478 - 2758 - 1/G · 627

定价: 15. 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

编者的话

上海市杨浦区教育局在实施义务教育均衡发展的实践中,主动担负起区域内进城务工人员随迁子女家庭教育的指导和提升的责任,并把这项内容作为一个课题来研究。供这类家庭亲子共读的这套《家庭教育百问读本》图文并茂、浅显易懂地传递了科学的家庭教育理念、内容与方法。为了让学校教师能有效地指导家长进行家庭教育,我们又配套编写了该套读本的微型课程讲义,为教师指导家长提供更多的思路和方法。本书与《牛牛戴领巾》配套使用,全书共十讲,围绕家庭生活、学校活动、健康成长、个性发展等内容编写,可以给有关教师指导家庭教育一定的启发与帮助。

马燕婷

2015年5月



C 目 录

CONTENTS

- 一、孩子成长的导航员 / 1
——父母是孩子的终身教师

- 二、成为孩子的骄傲 / 8
——营造良好的家庭氛围

- 三、分享教育的快乐 / 15
——积极参与孩子的学校活动

- 四、智慧学习的开端 / 20
——让孩子学会预习与复习

- 五、你不必很完美 / 29
——让孩子拥有自信

六、留给孩子一小时 / 37

——陪伴孩子有趣地玩耍

七、自己做事的乐趣 / 42

——教会孩子学做家务

八、呵护小小的阳光 / 50

——让孩子喜欢写日记

九、学校规则的守护 / 56

——了解学校相关的规章制度

十、锻炼的小秘诀 / 62

——让孩子拥有健康的生活方式

一、孩子成长的导航员

——父母是孩子的终身教师

我们的孩子从幼儿园到小学毕业会遇到很多不同的老师，每个老师关心孩子的时间和程度也不一样，孩子会记住某位，也会遗忘某个。而孩子的父母却终身陪伴着孩子成长，每时每刻关心自己孩子的发展。从生活方面、学习方面、情感方面，点点滴滴、潜移默化地引导着孩子，所以父母是孩子的首任教师，也是终身教师。

宋庆龄曾说过：“孩子的性格和才能，归根结底是受到家庭、父母，特别是母亲的影响最深。孩子长大成人以后，社会成了锻炼他们的环境，学校对孩子的发展也起到重要作用，但是，在一个人的身上留下不可磨灭的印记的却是家庭。”所以，我们家长要努力做好孩子的导航员！

指导对象

二年级学生家长。

指导目标

如何正确关心孩子的生活与学习,培养孩子的良好品质。

指导重点和难点

1. 关心孩子的饮食健康及作息时间安排。
2. 不仅要关心孩子的学习,还要成为孩子学习的榜样。

指导内容和步骤

家长应该怎样做好孩子的引路人?首先,是要关心孩子的身体健康,要从孩子每天的饮食和休息开始,有了强壮的身体才能健康成长,也才能更有精神地学习。其次,是要和孩子一起学习共同进步,努力做好孩子的家庭老师。第三,家长是孩子的镜子,家长的言行就是孩子学习的范式。

一、关心孩子的健康

1. 养成在家用早餐的习惯。

(1) 案例引入:一个沉迷游戏的男孩子

老师发现,五年级学生小黄上课总是精神恍惚。通过其他同学,老师了解到,小黄沉迷于网络游戏,经常趁父母不在家时上游戏机房打游戏。可是,家长对孩子的事一无所知,而且还说,他不会有钱去游戏机房。老师从小黄那儿得知,由于家长打工早出晚归,从三年级开始每天给他10元钱买早饭吃,他就拿着吃早饭的钱去了游戏机房……

分析:

这个案例中,家长由于工作忙碌,给钱让孩子自己买早饭,可是

孩子拿着钱没有好好吃早饭,而是去了游戏机房。这是我们家长都不想看到的结果。长期不吃早饭,肯定会影响到孩子的身体健康,假如孩子的父母能预见到现在后果,他们肯定会抽出时间帮孩子准备好早饭。(当然,瞒着父母把钱用在打游戏上,还会影响孩子其他品质的发展,这里暂且不作讨论)

(2) 讨论:边走边吃早餐的几种弊端。

① 边走边吃早餐,不但不卫生,也往往让学生没有安全感,会引发孩子焦虑等症状。

② 在校门外匆忙吃完早饭直接进校,由于身体消化食物需要一定能量,会影响到孩子上午第一节、第二节课的学习效果。

③ 在路上或校外吃早饭,也会出现校外环境卫生和个人卫生等问题。

2. 关注孩子学习和休息时间的安排。

(1) 调查:家长能否保证孩子每天 10 小时睡眠。

睡眠其实比喝水吃饭还要重要,因为睡眠对孩子的代谢功能和免疫功能都会有影响。“世界睡眠日”曾提出一个标准,小学生的睡眠时间是 10 个小时,初中生 9 个小时,高中生 8 个小时。如今不少孩子肥胖或患小儿糖尿病,也是因为睡眠的不足。孩子睡眠不足可能导致精神不集中、意志力低下。

经常会听到一些家长在抱怨说孩子的作业都要做到很晚,影响到孩子的睡眠,而且这些学生由于恶性循环,情况会越来越差。

(2) 原因分析。

① 孩子时间观念较弱,回家以后可能没有家长督促,一直到家

长回家才开始写作业。

② 低年级孩子的注意力短暂且不稳定，容易受到外界的干扰，导致作业做做停停，做得很慢。

(3) 方法建议。

① 给孩子准备一个时钟，明确孩子几点钟做作业，几点钟吃完饭，几点钟可以看电视，几点钟睡觉等等。

② 给孩子一个安静的学习环境，让孩子一心一意去做一件事。家长不要一会儿问他是否要喝水，一会儿又到房间拿点东西，不停地进进出出；也不要让孩子边做作业边听你和别人聊天，更不要在孩子做作业时在家里打牌、打麻将等。

二、陪伴孩子一起学习

1. 和孩子一起安排好每天的学习任务。

无论家长是否有时间监督孩子完成家庭作业，首先，要让孩子对每天回家的作业先做什么，再做什么，大概需要多少时间，做到心中有数。坚持这样做，孩子会养成有计划有步骤做事的好习惯。其次，尊重孩子的合理要求或意见，让孩子不排斥这种做法，他们就会主动地去实施。

2. 和孩子一起寻找答案。

在做家庭作业的时候，当孩子遇到不会写的字词问家长时，家长应拿出工具书和孩子一起查答案，不要直接告诉孩子答案。这样，一则告诉孩子应该从哪里找答案，二则让孩子学会依靠工具书来学习而不是靠家长。当孩子遇到不会读的英语句子时，要学会听磁带跟读。当孩子遇到不会做的数学题时，家长应尽量与他一起讨论解决。

3. 指导孩子自己检查作业。

一年级的時候，老師經常會說，讓家長來檢查孩子的作業，但這樣的行為不能一直沿用下去。因為一來家長不一定有那麼多的時間和精力，有時忘記檢查或沒有時間檢查，反而會遭到孩子的指責；二來長此以往孩子養成了依賴性，反正家長會幫忙檢查，自己就不講究作業質量。所以，家長應指導孩子自己檢查作業。

三、成為孩子的榜樣

父母是離孩子最近的人，他們的一言一行孩子都歷歷在目。

1. 學會冷靜處理問題的方式。

孩子成長過程中肯定會遇到這樣那樣的問題，對此家長會着急、會生氣，有時會暴跳如雷，甚至用打孩子的方式來解決，這樣的處理方式往往會使局面變得更糟糕，而且會讓孩子無形中學會了遇事不冷靜的處理方式。

建議：遇到孩子做錯了事，家長一定要先冷靜下來，分析孩子發生問題的成因，找出解決問題的方法後，再和孩子談心。這種處理問題的方法，會潛移默化地影響孩子，久而久之，当孩子遇到問題時，也會學會思考，學會分析，理性解決問題。

2. 牢記“身教重於言教”。

列舉：學習一則育兒記事——“言傳身教”

兒11歲。我與妻子久居異鄉，每日致電老母親問候。一日去電，是小兒接電話：

“爸爸，您好！”語氣很興奮！

“嗯，好！奶奶呢？請奶奶聽電話。”

“爸爸，你为什么每天只给奶奶打电话呀？”

“这有什么好奇怪？因为那是我妈！”

“那我呢？我也想你们！”

“你找你妈去呀！”

“哦！”

从此，妻子每晚6点能接到儿子来电问候，风雨无阻，至今已8年！

小结：这则育儿记事让我们明白，很多为人处世的道理不能光靠用嘴说的。如果家长不看红绿灯乱穿马路了，却让孩子看好红绿灯过马路，他们会听吗？如果家长随手乱扔垃圾，孩子还会讲卫生吗？所以，想要告诉孩子做人的正确道理，除了正确指引以外，言传身教是最有效的方法。

3. 与孩子分享家史。

讲述家史，可以让孩子了解到父母的不容易，从而体谅父母，同时也让孩子看见自己拥有的幸福，珍惜现在的生活。还要让孩子感到，只有通过全家的共同努力，才能让这份幸福永远延续下去。分享家史可从以下几方面进行：

- (1) 给孩子讲讲老家在哪里，讲讲老家的特产、交通等。
- (2) 讲讲祖辈和自己的奋斗故事。
- (3) 讲讲现在孩子的学习条件和父母儿时的学习条件。
- (4) 说说父母对孩子的期望，听听孩子心中对父母的要求。

总结：

每位家长都想自己的孩子有出息，也都想成为优秀的家长。那么从现在起，家长和孩子一起学习，一起成长，努力做好孩子的引路

人,在孩子成长的路程上和孩子共同前进。

附故事一则:

张大千的女儿张心庆曾在父亲去世后,回忆起父亲的点点滴滴,她希望父亲对她的点滴小事,在影响作为子女的她的同时,能影响更多的中国人。大约在1936年,张心庆的祖母突然生了重病。那时,父亲张大千正在外地工作,听到消息后马上赶回安徽郎溪老家。张大千刚一迈进家门,就把自己的包袱往旁边一扔,径直奔进母亲的房间,扑通一声跪在地上,涕泪横流地给母亲叩头,表达自己的歉意。不一会儿,父亲奇怪地跑进厨房,过了一会,端出一盆热气腾腾的水,放在祖母的床边。然后父亲扶着祖母,给她穿好棉衣,又抱着她坐到床边上,慢慢地给祖母脱下袜子,把祖母的脚放进温水里,给祖母洗脚。身为孙女的张心庆在一旁看到这一幕,感动地落下泪来。张大千随后叫过女儿,让她去拿一个小板凳过来,以便他给祖母修脚。父亲手捧着祖母的脚,比对待自己的字画还要仔细,生怕自己动作太大,伤了祖母。祖母望着父亲,脸上现出一丝丝的笑容。以后的日子,张大千还坚持每天亲自给母亲熬药,端到母亲的床头,先尝一尝温度,再慢慢地用小勺喂母亲吃药。每天睡前,张大千都要带着女儿一起去看看祖母,如果发现祖母被子没盖好,张大千都会轻轻地给祖母掖好被子,然后掩上门离去。幼年的这些事,在张心庆心中留下了深刻的印象,她在心里默默地感叹:父亲多么孝顺啊!长大以后,我也要像父亲一样,爱祖母、爱妈妈!

(本讲编写:黄 慧)

二、成为孩子的骄傲

——营造良好的家庭氛围

孩子呱呱落地，首先进入的就是家庭。如果说孩子是一颗种子，那么家庭就是土壤，家庭氛围便是空气和水分。孩子在从小到大的成长过程中，大部分时间都是在家庭中度过的，无可选择地接受着家庭生活的种种气息。父母生活习惯、志趣爱好以及家庭生活方式等，无时无刻不对孩子起着潜移默化的影响和教育作用。家庭氛围直接影响到孩子性格乃至人格的形成，对孩子个性的发展起着重要的作用。

指导对象

二年级学生家长。

指导目标

1. 使家长们认识到,良好的家庭氛围建设对于孩子健康成长的重要性。
2. 指导家长努力营造一个整洁、温馨的家,把家庭构建成孩子成长的乐园。

指导重点和难点

1. 了解什么是家庭氛围,认识到良好的家庭氛围与孩子健康成长的密切关系。
2. 懂得如何营造一个整洁温馨、民主向上、勤俭持家的良好家庭氛围。

指导内容与步骤

一、故事导入,引出课题

1. 故事《孟母三迁》。

孟子还很小的时候,他的父亲就过世了,只靠母亲一人独立抚养。起初孟子的家在墓地旁边,调皮的小孟子和邻近的小孩就一起学着大人跪拜、号哭的样子,玩起办理丧礼的游戏,小孟子的母亲看到了就皱起眉头,心想:“不行,我不能让我的孩子住在这里。”

于是,她就带着小孟子搬到市集附近住。到了市集,小孟子又和邻近的小孩学起了商人做生意的样子,他们一会儿鞠躬欢迎“客人”,一会儿和“客人”讨价还价,演得像极了。这时孟子的母亲又皱起了眉头:“这个地方也不适合我的孩子居住。”

于是,他们又搬家了。这一次,他们搬到了学校附近,小孟子开始变得守秩序、懂礼貌,并且喜欢读书了。母亲很满意,微笑地说道:“这里才是我儿子应该居住的地方啊!”

2. 家长交流。

听了这个故事,请各位家长谈谈自己的想法,也可结合自己,说说你们为什么要把孩子带到上海,在这里求学呢?

3. 教师小结。

家长们都非常有意识,认为生活的大环境对孩子的影响是非常重要的,也希望上海的高质量教育能给孩子带来更多健康成长的机会。大的环境固然重要,但我们更要注重家庭小环境,营造良好的家庭氛围对孩子的成长起着非常关键的作用。今天,我们就一起谈谈如何营造良好的家庭氛围。

4. 引出课题:营造良好的家庭氛围。

二、指导内容与方法

(一) 营造良好家庭氛围的意义

家庭氛围是指孩子所处的家庭环境的气氛、生活态度和生活方式。它客观地存在于每个家庭之中,并且影响着生理和心理都正在处于迅速发育和发展过程中的孩子。对孩子的健康成长来说,和谐温馨的家庭氛围是很重要的。

1. 营造良好的家庭氛围有利于教育孩子学会做人。

① 出示调查数据:南京师范大学教育系学生对中小學生家庭的一次调查表明:生活在家庭成员关系和谐友好的家庭中的学生,品德优良的占 39.3%,学习成绩优秀的占 18.5%;生活在家庭成员

关系紧张、时常争吵的家庭中的学生,品德优良的占 33.3%,学习成绩优秀的一个也没有。

② 从这些数据中可以看出,和谐温馨的家庭气氛可以使孩子感到生活乐观,信心十足,能热情关心他人。相反,在家庭关系冷漠、紧张、争吵不断的家庭中,孩子焦急恐惧、缺乏安全感和情绪不安。父母是孩子接触最多,也最信任的人。作为父母,要努力营造和谐温馨、良好的家庭氛围,有利于教育孩子学会做人。

2. 营造良好的家庭氛围有利于提高孩子的学习兴趣和能力。

① 有位心理学家做过这样的实验,选择一些成绩优秀的三、四年级小学生抄写课文半小时,把他们分在三种不同的环境氛围中:第一种,父母在隔壁看电视或放录音磁带;第二种,父母断断续续地大声谈话;第三种,宁静的环境。

② 讨论:请家长说说实验的结果会如何?

结果分析:第一种环境,在连续性高噪声的干扰下,孩子注意力分散,心里烦躁不安,抄写正确率只有 70%左右;第二种环境,孩子是在间歇性的、低频噪声的干扰下,孩子有时偏头倾听父母的谈话内容,有时又关注自己的作业,抄写正确率为 85%左右;第三种环境安静,孩子能保持平时专心致志的学习习惯,抄写正确率保持在 95%以上。

教师小结:由此可见,良好的学习习惯的形成,不仅要依靠子女稳定的心理因素,还要依靠家庭氛围的支持。

3. 营造良好的家庭氛围有利于教育孩子学会做事。

① 案例:天津《每日新报》曾发表过《18岁大学生不会换衣服》