



家庭教育百问读市

# 牛牛上学记

## 微型课程讲义

主编 马燕婷



入学准备



安全教育



习惯养成



兴趣培育



对入学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

# 牛牛上学记

## 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《牛牛上学记》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一定的启发与帮助。

---

### 图书在版编目(CIP)数据

牛牛上学记微型课程讲义 / 马燕婷主编. —上海:  
上海科学技术出版社, 2015. 8

(家庭教育百问读本)

ISBN 978 - 7 - 5478 - 2680 - 5

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 137036 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 890×1 240 1/32 印张 5. 25

字数 50 千字

2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5478 - 2680 - 5/G · 616

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《牛牛上学记》配套使用,全书共十讲,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一定的启发与帮助。

马燕婷

2015年5月



# 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

——引导孩子学会自我介绍

## 八、居家出行讲安全 / 52

——引导孩子学会自我保护

## 九、绝不闯“红灯” / 58

——引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

## 附 录 / 70

# 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, 不易弄坏。

(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盒里。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, 最好是一边可以划直线, 一边可以划波浪线的, 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  $20 \times 30$  (cm) 和 2 块  $15 \times 20$  (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 包手帕纸巾或者手帕(抽纸亦可)。

(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  $30 \times 40(\text{cm})$ ]。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(周一至周四,餐垫用完后放置在教室内规定的地点;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，即将物品拿来使用后，就要放回原位。

## 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,正确认识培养学生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. 掌握培养学生遵时守时的方法,并能进行正确指导,提高学生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。本该八点上床睡觉的,常常要弄到九点多才睡,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,明明会出现什么状况呢?

#### 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,

晚上睡得太晚导致第二天起不来,上学迟到。这些现象都说明了,明明是一个不会合理安排时间的孩子。那么,我们应该如何培养孩子养成珍惜时间、合理安排时间的好习惯呢?今天,我们一起探讨一个话题:让孩子学会惜时、守时。

4. 引出课题:让孩子学会惜时、守时。

## 二、提出问题

1. 提问。

也许有的家长会说,明明现在还小不懂事,等他长大以后就会懂得安排好时间了。那么,我们先想一想自己的成长经历,小时候的你是怎样的?对你将来的成长有什么影响?

2. 小结。

正如我们家长谈到的,如果没有一个良好的生活习惯,长大后就会越来越没有时间观念,做事效率低。所以,我们一定要告知孩子惜时、守时,处理好休息与学习、玩耍与学习、吃饭与学习之间的关系。

## 三、方法指导

为什么要在一二年级讲守时呢?因为一年级学生开始了全新的生活,从学龄前儿童到小学生,这是人生中一个重要的阶段,良好的开端会成就美好的未来,对一年级学生提出新的要求,是走好人生第一步的关键。

1. 方法一:家长同孩子一起制定一份作息表。

(1) 你的孩子上学前和放学后的时间是怎么安排的?你能列出自己孩子的作息表吗?



(2) 家长交流。

(3) 显然,每个孩子在家的时间安排是不一样的,那么怎么才能让你的孩子在家的这段时间安排合理呢?

我们可以这么做:跟孩子一起分配时间,把时间分成“整块时间”和“零碎时间”。整块时间是用来专心致志地写作业、看书的。零碎时间是可以用来调节、休息的,如吃饭、看电视、做游戏、做小运动等。只要合理安排时间,做到有细有粗、有劳有逸,符合孩子的年龄特点,那么这个时间表一定会深受孩子喜欢的。

同时,家长不要以为作息时间表定好了就没事了,更重要的是还要每天督促孩子严格按照作息表行事,做到的就及时给予奖励,例如贴五角星、插小红旗等,没做到的要批评、改正。

2. 方法二:帮助孩子改掉爱磨蹭的毛病。

(1) 情景剧:《爱磨蹭的丁丁》。

小学生丁丁每天放学回到家,在奶奶的催促下喝完牛奶开始写作业。

时间滴答滴答地过去了,忙乎了一阵的奶奶从厨房出来,看见丁丁的书包还好好地放在书桌上,丝毫没有打开过的痕迹。

“小祖宗呀,都几点啦?你妈妈马上要回来了,看见你一个字都没写,又要骂啦!”奶奶唠叨着。

丁丁不情愿地慢腾腾地拿出了课本、作业本、文具盒,急得奶奶恨不得帮他拿。看见丁丁写下了第一个字,奶奶放心地回到了厨房。

.....