

【上海交通大学昂立国际教育集团指定用书】

主编◆邓远



家 长 亲 子 行 动 方 案

邓远 刘果 欧敏 傅大庆◆编著

小学 **5** 年级

亲子营造和谐
行动铸就未来



湖南人民出版社

吉良老师亲子系列

主编◆邓远

家长 亲子行动方案

邓远 刘果 欧敏 傅大庆◇编著

小学 **5** 年级



湖南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家长亲子行动方案·小学五年级 / 邓远主编. —长沙:
湖南人民出版社, 2005.8

ISBN 7-5438-4079-0

I. 家... II. 邓... III. 小学生-家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 089405 号

总 策 划: 袁铭萱

审 定: 章洪波

责任编辑: 张志红

特邀编辑: 王志英

装帧设计: 虢 剑

家长亲子行动方案·小学五年级

邓 远 主 编

*

湖南人民出版社出版、发行

(长沙市营盘东路3号 邮编: 410005)

新华书店经销 湖南望城湘江印刷厂印刷

2005年8月第1版第1次印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 10

字数: 240,000 印数: 1-20,000

ISBN 7-5438-4079-0

G·958 定价: 20.00元

使 用 说 明

古往今来，父母对孩子最殷切的期许莫过于“望子成龙”，然而，对于怎样去培养和教育孩子，做父母的往往感到十分困惑，不知道该从何处入手。孩子的培养与教育关乎其未来的人生旅程，也关乎做家长的责任。当今社会竞争日趋激烈，如何使孩子能适应竞争，并在竞争中脱颖而出，成为于家、于社会、于民族、于国家皆有用的人才，的确是摆在父母面前的一个极为重要的课题。我们所处的21世纪，应该说是一个人才竞争的世纪。每个孩子一旦步入社会，都将面临“适者生存，强者发展”的考验，而这种考验是非常现实而严峻的，甚至可以说是非常残酷的。因此，有远见的家长，愈来愈注重孩子的早期培养，力图为孩子的未来发展打下一个良好而坚实的基础。

未来社会所需的人才，不仅应该具有广博的文化知识、较高的创造才能和直面竞争的勇气，还必须具备强健的体魄和优秀的理财能力。基于对未来人才需求趋势的前瞻性分析与研究，教育学家提出了旨在培养具有高智商、高情商、高健商、高财商的高素质人才的“全人教育”理念。本套丛书全面汲取这一全新教育理念的精髓，尝试以教育学、心理学、营养卫生学及经济学为理论依据，采用有利于孩子健康成长的互动施教形式，为家长提供一套较为系统的、切实可行的家庭教育方案，力求协助家长找寻到一个实现“望子成龙”心愿的有效途径。家长在使用本套丛书循序渐进教育孩子的同时，亦将充实自己的教育文化底蕴，与孩子建立起更加浓厚的亲情。

本套丛书按周次编写，除综合各学科知识外，还广泛涉猎了其他诸多方面的知识，文字深入浅出，通俗易懂。考虑到家长的时间安排，本套丛书在使用方式上着重于灵活、简便。每天，家长可抽出十几分钟时间来阅读本套丛书，掌握其要领。这样，在和孩子玩耍、交谈的过程中，甚至是在餐桌上、路途中，家长就能轻松自如地借助本套丛书，在不经意间完成切实有效的亲子教育活动。本套丛书所倡导的是随时随地的点滴教育模式，力求让孩子在“玩中学，学中玩”的轻松

家庭教育
专家指导

美好氛围里，汲取知识的营养，接受爱的熏陶。

“不积跬步，无以至千里。”培养和教育孩子，贵在循序渐进、持之以恒。使用本套丛书也是同样的道理。

为了帮助家长朋友更好地使用本套丛书，现就丛书中各栏目的具体使用作一些简要说明。

一、有梦想才有希望。每个人（包括孩子）都会有自己的梦想。“梦想花园”“家庭会议”等栏目为孩子提供了放飞梦想的平台。家长可根据栏目中的提示，和孩子一起制定一个学期或一个阶段的学习、锻炼及其他方面的目标，并帮助孩子尽可能地实现这一目标。

二、“一目了然”集中体现了本套丛书内容与学校教育紧密结合的特点。孩子正处在知识积累的重要阶段，对其智商的培养显得尤为重要。本栏目正是基于此而设置的。家长务必重视并密切关注孩子的学习情况，可利用本栏目中提供的内容，采取提问或讨论的方式，及时、全面地了解孩子一周内的在校学习情况。需要说明的是，目前的中小学教材版本呈多元化，本套丛书主要依据使用较为普遍的人民教育出版社的教材编写，但这并不意味着本套丛书只适用于使用该版本教材的读者。智力的培养只是本套丛书强调的一个方面，而“一目了然”又仅是智力培养的一种体现，并非全部。从这个意义上来说，教材版本的差异并不影响家长朋友使用本套丛书。

三、家长讲述“故事点心”“心海导航”中的故事，应不失时机地利用故事中蕴涵的深刻道理对孩子进行情感教育，培养孩子坚强的意志和优秀的品质，提高孩子驾驭人生风帆的素质和能力。“国文选粹”的设置，意在让家长与孩子一起朗读、背诵其中的经典名句，帮助孩子领悟其中的隽永含义，学会为人处世的道理。家长可利用“口语交际”中提供的素材，以演讲或对话的形式来帮助孩子进行口语练习，培养其口头表达能力和交际能力。“爱心留言”则为家长和孩子提供了一块亲情传递的互动园地。家长可在其中留下关爱、勉励孩子的温馨话语，孩子也可在其中表达对父母的爱。别小看这些家长与孩子进行情感交流的只言片语，它其实是对孩子进行情商培养的重要方式，目的就是让孩子学会关心亲人，关心他人、社会、环境乃至全人类，成为一个富有爱心的人。

四、家长可利用“科学乐园”“国文选粹”“慧眼识珠”“脑筋体操”“边玩边学”“挑战奥数”“制造快乐”“阅读联盟”“网上冲浪”等栏目提供的内容，以智力竞赛、朗诵比赛、做实验或其他更有效的方式，为孩子创造多种展现才智的情境，对孩子进行智商和情商的培养。在活动过程中，家长应善于发现孩子的优点，及时地鼓励孩子，使孩子始终保持积极乐观的情绪。

五、“参观访问”“亲近自然”“边玩边学”“口语交际”等栏目，为孩子提供了与社会广泛接触的空间。家长应抓住这一契机，引导孩子接触社会，了解社会。探亲访友、参观名胜古迹等都是不错的选择，既可开阔孩子的视野，又能增强孩子的交际能力，还能强健孩子的体魄，使其情商和健商得以提高。家长还可利用“安全闹钟”所提供的自我保护、自我保健等方面的相关知识，对孩子进行健商培养。

六、儿童教育专家认为，孩子在小学阶段就应该开始学习和掌握一些基本的理财知识，但在我国，儿童的理财教育目前尚处于空白状态。本套丛书急社会之所需，为家长提供了培养孩子财商的基本理论依据和实践途径。家长可依据“做小主人”“脑筋体操”等栏目所提供的內容，对孩子进行财商教育。

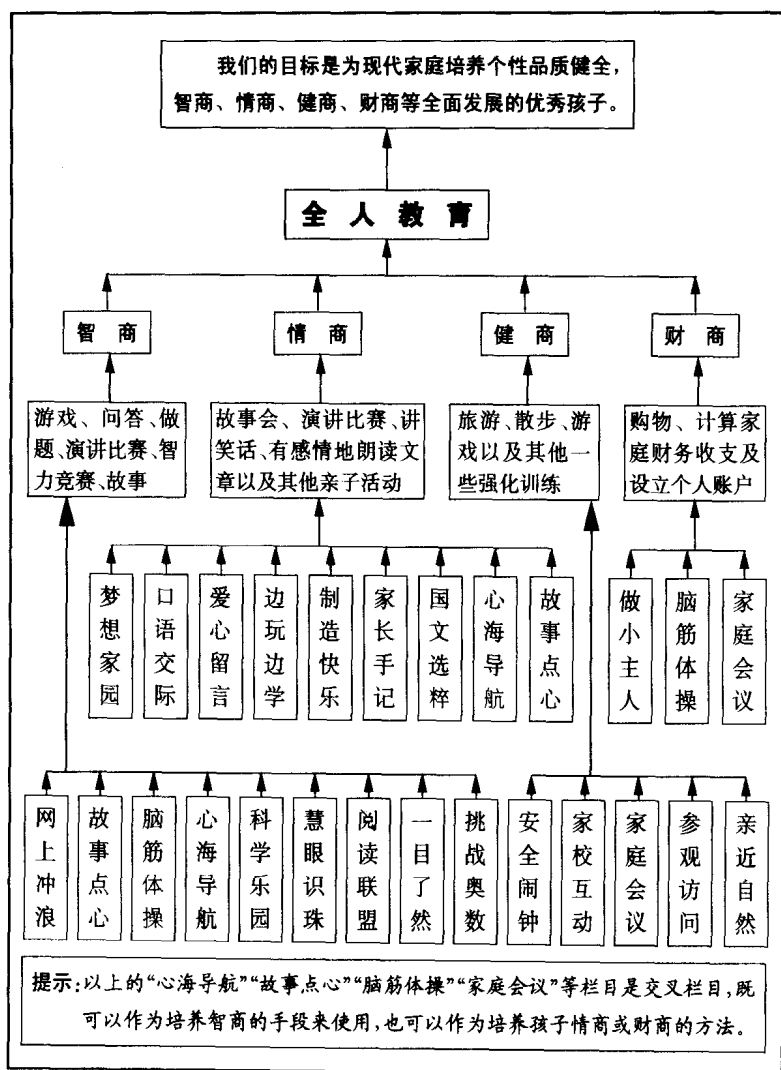
七、孩子的成长离不开学校和家庭的共同努力。家长应利用“家校互动”这一栏目加强与学校的联系，可将联系情况记录在“家校互动”本上，并在“家庭会议”中与孩子进行交流，帮助孩子健康成长。

八、作为家长，培养和教育孩子的感受一定不少。经验也好，教训也罢，都可以记录在“家长手记”栏目中。其内容既蕴涵着家长教育孩子的酸甜苦辣，也印证着孩子的成长足迹。这也可说是本套丛书极具珍藏价值的体现。若干年后，这又何尝不是家长送给孩子的一份弥足珍贵的礼物呢？

九、家长朋友在使用本套丛书的过程中如遇到任何疑问，可登录本中心网站查询。网址为：www.qinz.com.cn

培养孩子是一件任重而道远的事情，为此，我们将不懈地努力，与广大家长朋友一道关注孩子的成长，共同见证孩子的成功！

本书结构图



目 录

上 学 期

第 1 周 梦与希望 1

梦是理想的土壤，有梦就有希望。让美好的梦想永驻，你就有持之以恒的追求。梦能使人成为世上最快乐者，而为理想而拼搏的人，幸福永远与他相伴。

第 2 周 师恩难忘 8

孩子是含苞的花朵，教师是辛勤的园丁。没有教师的精心培育，就没有孩子的茁壮成长。师恩难忘，这是所有孩子和家长的共同心声。

第 3 周 月圆·人圆 16

中秋之夜，全家人登高赏月。吃着香甜的月饼，吟诵着隽永的诗句，讲述着月儿的故事……其乐融融，月圆人更圆！

第 4 周 以书为友 24

“书籍是人类进步的阶梯。”以书为友，受益无穷。培养孩子的阅读兴趣，引导孩子的鉴赏情趣，让书籍真正成为孩子的良师益友吧！

第5周 美丽的错误 31

“知错能改，善莫大焉。”错误是难免的，也是美丽的。当孩子犯错误时，须正确加以引导；而当他改正了错误时，应慷慨给予赞赏！每一次错误的纠正，都印证着孩子成长的足迹。

第6周 小草青青 40

小草是有生命的，爱护小草也就是珍惜生命。告诉孩子，爱护花草树木，保护自然环境，是我们每个人应尽的义务！让我们赶快行动起来吧！

第7周 学会感谢 48

有健全的体魄，有明亮的双眸，有宽广的胸怀，沐浴着阳光、雨露，即算遭遇风雪也是一道美丽的风景。教孩子学会感谢，感谢我们所得到的，珍惜我们所拥有的。

第8周 诚信是金 55

懂得真、善、美的人，心灵是高尚的。人与人之间多一份信任，世间就多一份真情。教孩子做一个正直的人，一个有责任心的人，一个值得人信任的人。

第9周 放心去飞 63

孩子是振翅欲飞的雄鹰，就让他自由地搏击蓝天；孩子是向往潜跃的鱼儿，就让他学会驾驭碧水。作为家长，应成为孩子成长的守护神。

第10周 开动脑筋 70

孩子遇到问题，常常向父母求助。这时，我们不妨问问

孩子，这个问题你自己也许能够解决吧？激励孩子多开动脑筋。随着年龄的增长，孩子的脑筋会越用越活，思维能力也会越来越强。

第11周 快乐的心 77

快乐的人有开阔的心胸。改善心理状态就能使自己眼光更加明亮，更加远大。如果说，这世界上有什么最宝贵的珍藏，那就是——拥有一颗快乐的心。

第12周 注意细节 85

细节是艺术，是区分人和事高下的最好见证。当今的快节奏生活往往使人们忽视了对细节的追求。告诉你的孩子什么是细节，细节的作用，一定会使他的人生与众不同。

第13周 多彩的童年 91

无时无刻不在更新的网络信息，精彩纷呈的卡通读物，丰富充实的课余生活。告诉孩子，你的世界是广阔的，你的童年是多彩的！

第14周 爱护动物 98

地球这个美丽的家，不光属于我们人类，也属于很多形态各异的动物。孩子大多喜欢小动物，可他们并不了解动物，也不懂得如何去看待它们的生命，作为家长，应当告诉孩子珍视生命，关爱动物。

第15周 战胜挫折 106

人的一生不知要遇到多少坡坡坎坎，如果没有一颗坚强的心，那就难以战胜困难。与其让孩子长大后品尝失败的痛苦，不如让他们从小就经受磨难的洗礼，成为一个坚强的人。

第
五
年
级
第
一
册

第16周 体味幸福 113

“生在福中不知福”，是我们常常针对孩子发出的感叹。要让孩子体会幸福，光靠讲“过去的故事”是不够的。时代变迁，物换星移，我们的教育也应与时俱进，重新定位幸福，重新讲述幸福。

第17周 做小主人 121

聪明的父母，不但提供其子女以生活之资，而且也必须激励他们尽其一切手段来劳动。如此，他们的心灵才会充满希望和智慧。

第18周 充实自我 128

竞争随时存在，有竞争就会有输赢。面对输赢，孩子会有哪些反应，应当引起家长的重视。告诉孩子，正确对待输赢，客观对待自己。

第19周 美丽人生 135

成功的动力在于希望，有希望才会有追求，而追求的过程就是最美丽的人生。让我们满怀希望，不懈追求。蓦然回首，你会发现，一路走来都是美丽的风景。

第20周 快乐钥匙 143

追求快乐是每个人的天性，可是有人天天微笑，有人天天皱眉。这就是我们为什么要把快乐的钥匙交给孩子的原因。一把快乐的钥匙在握，孩子会在人生路上神采飞扬！

暑假行动计划 亲近母语 151

炎黄子孙，天生拥有世界上最优秀的语言体系。在国际



化的今天，首先把孩子培养成为不折不扣的中国人，才能立足于世界大家庭，因为“民族的，就是世界的！”

下学期

第1周 希望之钟 159

敲响希望之钟，放飞心中的梦想。以一种坚韧平和的心态去寻找、去奋斗，就一定能实现那美丽的梦想，到达理想的彼岸。

第2周 春的气息 167

春天是充满希望与生机的季节。和孩子一起感受春的气息，领略春天的魅力，感悟“一年之季在于春”的深刻哲理。

第3周 依靠自己 174

面对困难，我们的大脑常常会闪现出“谁来帮我一把就好了”的念头。其实，世界上任何经验都告诉我们：危难中，真正的救星是我们自己。自助者神助，你就是自己的神。

第4周 善待对手 182

人生旅途，有了对手，才会激励我们时刻保持旺盛的斗志，不断去挖掘自身的潜力。善待你的对手吧，因为他的存在就像一剂强心针；感谢你的对手吧，他或许会使你成为一只威风凛凛的“雄狮”。

第5周 顽强不屈 189

树越是将根深入大地，越能挺拔伟岸；苔藓尽管生活在

命
母
同
家
公

人迹罕至的角落，仍留下自强不息的足迹。即使站起来的次数比倒下去的次数多一次，那也是成功。

第6周 珍惜生命 197

每个人的生命都是一个不可转让的专利，也是一个消耗时光的过程，让我们感谢生命，珍惜生命！因为生命，我们才能徜徉于这个多彩的世界。

第7周 分享快乐 204

如果你舍得将自己的快乐与人分享，那么，一份快乐就变成了好多份；如果你舍得拿出爱与人分享，那么，你满眼看到的都将是爱。

第8周 滴水藏海 211

中国有句古话：“千里之堤，溃于蚁穴。”切莫轻视小节和小事，因为事物都有一个由量变到质变的过程。要善于从小事做起，一件一件去做好，将来才有可能成就大事。

第9周 热爱生活 218

生命的深处，有一种本质的激情，依凭着心灵的本能活着，在来去之间，求着真，求着善，还求着生命的灿烂。告诉孩子，要热爱生活，珍惜生命中的每一天。

第10周 至爱亲情 224

孩子是母亲心中最好的珍宝，也是母亲最引以为荣的骄傲。这就是至爱亲情，她是世界上其他任何东西所无法比拟的。

第11周 书林漫步 231

一本好书珍藏着作者的思想精华。因此，好书往往又是

金玉良言的宝库，蕴涵其中的崇高思想将成为孩子成长的伴侣和永恒的慰藉。

第12周 换个角度思考 237

如果你把目光都集中在痛苦和烦恼上，生命就会黯然失色；如果你把目光专注于快乐之中，你将真正体会到幸福的滋味。

第13周 放逐自然 245

自然界是美好而博大的，只要留心，就会感受到生机和希望。快带孩子一起走入大自然吧！让飞扬的心情在那活力十足的绿色中绽放！

第14周 学会生活 253

对孩子过分溺爱、操心和包办，实质上是剥夺了孩子掌握生活本领的权利。孩子的路一定要靠他自己去走。给孩子一个空间，让孩子学会生活。

第15周 表达爱心 260

爱，需要表达。在日常生活中，不仅要让孩子知道父母的爱，也要教会孩子说出对家人、对朋友、对自然的热爱，当这种对爱的理解浸润了孩子的内心世界，他才会拥有一颗感恩的心，生活的态度才会积极向上。

第16周 成长路上 267

孩子在成长，帮助他健全道德情感，学好文化知识，是家庭、学校、社会的共同责任。作为家长，及时与学校联系，与老师沟通，显得尤为重要。

你
好
吗
？

第 17 周 融入社会 274

行动胜于语言，自我感悟胜于单调说教，让孩子走进社会去体验生活，是一种不错的选择。在孩子的世界里，有一片更广阔的蓝天。

第 18 周 学会放弃 281

该放弃时就放弃。放弃后，同样会看到天空的蔚蓝，感受到阳光的温暖，闻到芳草的清香……当你放弃的那一刻，你就找回了自我，也找回了快乐。

第 19 周 宽以待人 288

宽容能缩短人与人之间的距离，也是人类情感的交流空间，因此，一个宽容的人，将随时收获友谊、机缘，收获和谐、圆满，可以微笑着面对人生！

第 20 周 善待失败 295

失败并不可怕，相反，它会在我们通向成功的道路上撒下一缕光辉，引导我们朝着正确的方向前进！失败是火石，奋起是动力，它们能碰撞出灿烂的成功火花。

暑假行动计划 美梦成真 301

一个人永远要有梦想，永远对未来充满希望。这样，你才能保持旺盛的斗志和丰富的想像力、创造力，使你的生命历程五彩缤纷、绚丽夺目。

后 记 308



梦与希望

梦是理想的土壤，有梦就有希望。让美好的梦想永驻，你就有持之以恒的追求。梦能使人成为世上最快乐者，而为理想而拼搏的人，幸福永远与他相伴。



本周语文学习重点

开学第一周，孩子领略了海上日出的伟大奇观，欣赏了夕阳晚照的秀美景象。老舍的《海上日出》和李颖的《夕照》都是描写太阳的文章，却各有不同，引导孩子细细体会。不妨和孩子交流这样几个问题：

1. 本周学习了哪两篇课文？这两篇描写太阳的文章有什么不同之处？

提示：可以引导孩子从写作背景、写作目的及文章的风格等方面来谈。

2. 这两篇文章中你更喜欢哪一篇？说说你的理由。

提示：可以让孩子有个性地自由发挥。

3. 一起来朗读我们喜欢的课文，看看谁读得更好，比一比好吗？

提示：与孩子互动，会激励他表现得更出色。

本周数学学习重点

1. 新学期开学第一周,重点是掌握小数乘法的计算方法。学好这一环节的前提是能准确而熟练地计算多位数的整数乘法。

2. 正确理解小数乘法的意义,特别是要区分小数乘整数与一个数乘小数意义的不同。如: 0.4×6 表示6个0.4的和,也表示0.4的6倍,而 6×0.4 则表示求6的十分之四是多少。

作业设计

1. 针对本周的学习重点,要提高孩子的学习兴趣就要引导他们感受小数在生活中的应用。我们可以带孩子参与完成这样一份作业:

家长列出日用品采购清单(物品的单价最好以小数为主,且各种物品购买数量不等),让孩子到超市调查所需物品的价格,预算开支。

提示:此活动的目的在于巩固小数乘法的运算,同时复习小数加减法的知识。

2. 下面这些题目由家长提问,孩子口答。其目的在于训练孩子熟知积的变化规律。别忘了提醒孩子在确定积里小数点的位置时一定要细心。

$$15 \times 12 = (180)$$

$$1.5 \times 1.2 = (1.8)$$

$$0.15 \times 120 = (18)$$

$$150 \times 0.12 = (18)$$

$$0.15 \times 0.12 = (0.018)$$

$$1500 \times 1.2 = (1800)$$

$$1.5 \times 1200 = (1800)$$

$$15 \times 120 = (1800)$$

$$150 \times 120 = (18000)$$

3. 拿出“2”“3”“6”“9”这几张扑克牌来玩熟悉的“24点游戏”。和孩子比比看,谁想得又快又多。

例如: $(9 \div 3) \times (6 + 2) = 24$