

【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

聂琴 黎宇清 彭琦 丁辉◇编著

小学 **4** 年级

亲子营造和谐
行动铸就未来



湖南人民出版社

家长 亲子行动方案

聂琴 黎宇清 彭琦 丁辉◇编著

小学 **4** 年级



湖南人民出版社

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

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形式，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”等栏目所提供的内容，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

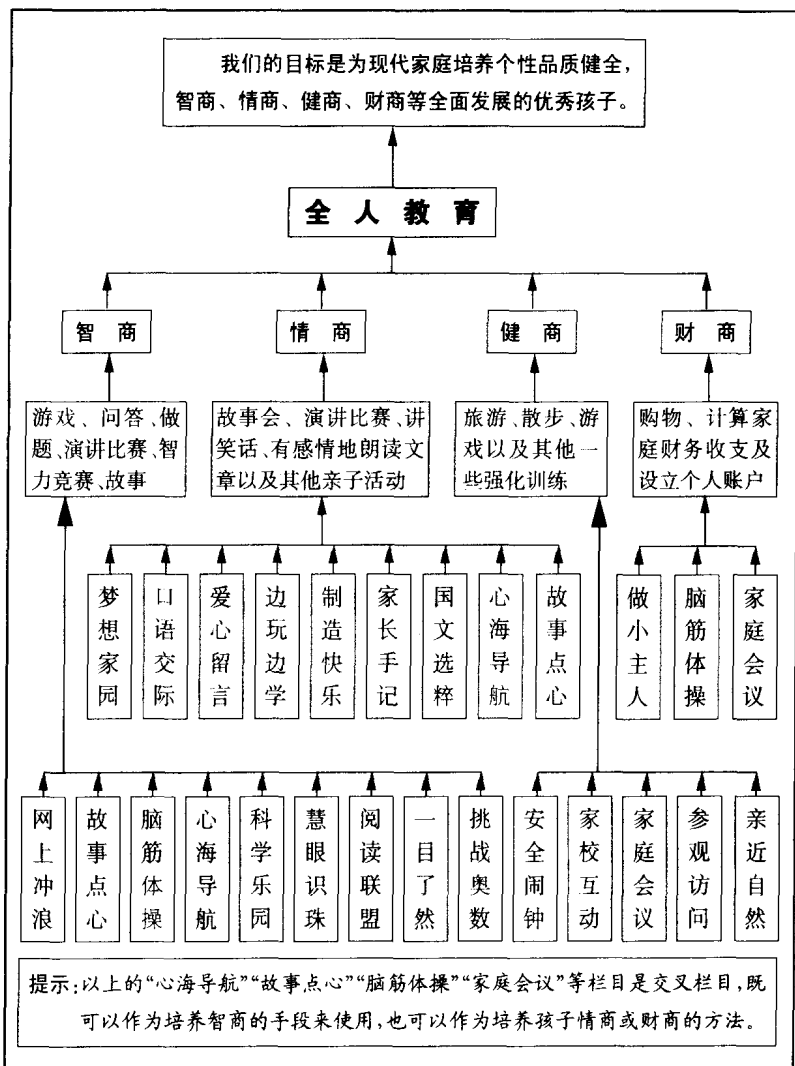
培养孩子是一件任重而道远的事情，为此，我们将不懈地努力，与广大家长朋友一道关注孩子的成长，共同见证孩子的成功！

三和亲子教育研究中心

家长亲子行动方案·小学四年级

3

本书结构图



上 学 期

第 1 周 放飞梦想 1

人生不能没有目标，否则就会迷失努力的方向。新学期伊始，帮助孩子制定一个目标，并勉励他朝着这一目标不断努力，一步一个脚印地去实现美好梦想。

第 2 周 珍惜时间 9

时间是组成生命的元素，我们没有理由浪费我们生命里的每一分钟，只有把握今天，我们的明天才会有希望，我们的愿望才能实现。

第 3 周 表扬孩子 16

父母的表扬是孩子对学习和生活充满激情的源泉，表扬他的优点和所取得的成绩，你会发现你的孩子每天都会充满激情和动力。

第 4 周 心的交流 23

关注孩子的心灵成长，与孩子进行心灵上的沟通，你会发现，孩子的活力和勤奋与父母对孩子的态度密切相关。关爱孩子，做他的好朋友，才能让孩子向你敞开心扉！

第5周 阳光家庭 31

人生之旅，从设定目标开始。关注孩子所拟计划的落实情况，适时给予他友好而细心的指导。孩子一定会乐于接受父母的意见和建议，把事情做得更好。

第6周 爱心旅行 38

带孩子去散步或郊游，享受户外的明媚阳光，领略大自然的勃勃生机，给孩子营造一个愉悦、温馨的成长环境。你会发现：孩子开心的笑脸胜过世上最美丽的花！

第7周 健康顾问 45

健康的身体是孩子获取优良成绩的可靠保证。期望孩子保持旺盛的精力以获得最大的成功，就必须重视孩子的生活习惯，因为良好的生活习惯是身体健康的基础。

第8周 习惯训练 51

习惯养成是教育成功的基石。习惯的好坏可能关乎孩子将来的成败。身为父母，必须重视孩子在道德、学习、生活、思维等方面的习惯养成，给予他正确、细心的指导。

第9周 反思体验 58

真正善于学习的人，从自己错误中汲取的知识远多于他从成功中汲取的知识。孩子犯了错误，不妨让他反思和体验一下犯错误的过程，并及时给他提供改正错误的建议。

第10周 梦想之钟 65

每一个人都有梦想，有的人以不懈的努力去实现自己的梦想，有的人则吝啬付出而虚掷光阴，蹉跎一生。鼓励孩子：

有付出才有回报。执着追求，才能实现梦想！

第 11 周 挖掘潜能 71

每一个人身上都存在不可预知的潜能，但只有敢于打破常规，不受既定陈规所制约，个人的潜能才能最大限度地发挥出来。

第 12 周 珍惜自己 78

世界上每一个人都是独一无二的，珍惜自己的存在。不必太在意别人比你强的方面，因为你也有胜过他人的长处。珍视自己，自强自立。

第 13 周 爱的感言 85

爱是人世间最真挚的情感，学会爱他人也就是爱自己。爱的感觉来自“润物细无声”的培养，来自点点滴滴的积累。当爱深植于孩子心间，他就能感悟到人生的真谛！

第 14 周 社交礼仪 91

具有品位的人无一不注重社交礼仪。高雅、大方的社交礼仪，体现着一个人的文化素质与修养水准。悉心培养孩子的社交礼仪，将为他的明天赢得更大的发展空间。

第 15 周 追求成功 98

成功，取决于不懈的追求，取决于百折不挠的信念与积极乐观的精神风貌。常言道：失败乃成功之母。告诉孩子：不要害怕困难，勇敢面对挫折，成功便会朝你走来。

第 16 周 保护环境 104

人类的生存与自然环境息息相关，保护环境，就是保卫

我们赖以生存的空间。引导孩子一道探讨：保护好环境，我们每一个人该做些什么？

第17周 心理修养 112

人生旅途并非总是阳光灿烂、欢歌笑语，事与愿违的沮丧、出乎意外的困惑、难以忍受的误解，每每考验着我们的心理修养。学会宽容、忍耐、大度，人生将是另一番风景！

第18周 言传身教 119

孩子最先接触的老师是父母。为父母者的一言一行无时不刻都在影响孩子，塑造孩子。孩子是父母生命的延续，也应该是父母人生的超越，因此，言传身教，不可随意！

第19周 放下包袱 125

前进的路上，如果想求得最快的速度，最有效的方法就是放下包袱。告诉孩子，不要沉迷于过去的成绩，把包袱放下，学习新的思想、技能，人生才能以最快的速度走向成功。

第20周 挑战困难 133

如果没有困难，世界也许会因此失去精彩。困难并不可怕，可怕的是你在它面前选择了退却；挑战困难，首先挑战自己，坚信“办法总比困难多”，便没有克服不了的困难！

寒假行动计划 激情寒假 139

热情、自信、勇敢是人所共知的高贵品质。引导、培养孩子具备这些品质，将帮助他成为生活的真正强者。精心安排一些有益的活动，给孩子一个充满激情的寒假。

第1周 感受春天 148

阳光明媚，万物复苏，春天，一个充满希望的季节已悄然来临。与孩子一起领略春天时，别忘了提醒孩子：春天是崭新的开始，你打算怎样考虑你的新计划、新目标？

第2周 爱的行为 158

天下的父母谁不爱自己的孩子？关键是怎样去爱。真正爱孩子，并不在于父母给予了他多少，而在于他能不断地从父母这里获取自信，获取勇往直前的动力……

第3周 超越自我 165

孩子在一天天成长，愈来愈强烈的独立个性和日渐明显的自我意识，常常令父母困惑。其实，这预示孩子在长大，因势利导，教会他超越自我，他的人生便会充满阳光！

第4周 个性发展 173

一味的严厉斥责，绝不是教育孩子的良方，甚至可能造成孩子心理上的颓丧，扼杀他个性的良性发展。使孩子远离不良情绪的妙方，就是教会他自信、乐观地面对生活。

第5周 珍惜生命 180

生命是美好的，也是宝贵的，因为属于每个人的生命只

有一次，纵使我们在人生之旅中遇到困难、挫折甚至危险，都不应轻易放弃。告诫孩子：珍惜生命是自己的责任。

第6周 爱心传递 187

父母的养育之恩，儿女理当铭记，你以关爱给予父母亲回报，也就是给孩子树起爱心传递的榜样。今天为父母多付出一份爱心，明天，孩子就会回馈给你更多的关爱。

第7周 抓住现在 194

古人云：“明日复明日，万事成蹉跎。”不要总是期待明天，不要以为还有明天就放弃了今天，从现在做起才最为重要！务必让孩子牢记：抓住现在，明天才会更加璀璨。

第8周 知识积累 200

知识的获取决不是靠投机取巧，而是来自于平时一点一点的积累。“不积跬步，无以至千里。”告诉孩子：学习上无捷径可言，惟有脚踏实地，才能攀登上知识的高峰。

第9周 从我做起 209

人要改变自己其实很容易，全在乎一念之间，而要改变别人却非常难，因为每个人都有不同于他人的思维方式和处世观点。与其去改变别人，不如踏踏实实从自己做起。

第10周 感悟平凡 216

平凡有如山间小溪，丁冬流淌，清越悠远，虽无激浪排空的壮举，却有着自己的恬淡情趣和生命轨迹。不妨让孩子知晓：我们都是平凡的生命，面对成败应有平常心。

第 11 周 抓住机遇 223

机遇似船，而人就像那大海中的一滴小水珠，船来了，你能否及时有力地跃起，跳上机遇的船呢？记住——机遇只青睐那些有准备的人噢！

第 12 周 均衡营养 230

健康的身体是学习得以正常进行的可靠保证，而营养均衡则是身体健康的基础。跟孩子讲清这样的道理：不偏食、不挑食，养成良好的饮食习惯，才能有健康的身体。

第 13 周 磨砺意志 238

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”人的坚强意志决非与生俱来，后天的磨炼才是惟一途径。鼓励孩子勇敢地面对挫折、困境，以锤炼其百折不挠的坚强意志。

第 14 周 灿烂人生 245

学习不是孩子生活的全部，成绩更不是孩子成长的惟一。要让孩子拥有一个灿烂的人生，关键是教会他做人的道理，懂得怎样去驾驭自己的人生，开创属于他的美好前程。

第 15 周 体育锻炼 252

体育锻炼，强健的不仅仅是我们的肌体，还有我们的意志和情绪。着意督促孩子锻炼，何不与孩子一起去跑跑步、做做操、打打球，既收获健康，又享受亲情。

第 16 周 快乐学习 259

学习不光是知识的积累，还是经验、方法与感悟的历练。它们彼此相通，一脉相依，明白其中道理，便可使学习充满

乐趣。引导好孩子快乐学习，让他领略其中的乐趣。

第17周 爱心牵挂 266

孩子一天天长大，留在父母身边的时间将会渐渐减少。但即便“儿行千里”，也始终是父母深深的牵挂，这份沉甸甸的爱永远也不会有时空的阻隔。对孩子说一句：“我爱你。”

第18周 花开无声 274

花开寂无声，成长亦美丽。这一过程不正是告诉我们一个生活的哲理：不必刻意追求过程中的喧嚣，只要过程美丽，生命就充满精彩！告诉孩子：凡事求真务实。

第19周 家庭协议 281

在孩子眼中，父母最可信任，可惜的是，热衷家长制作风的父母，往往会无意识地伤害孩子的信任。不妨做个试验：平等地与孩子签一份家庭协议，看看他有何感受。

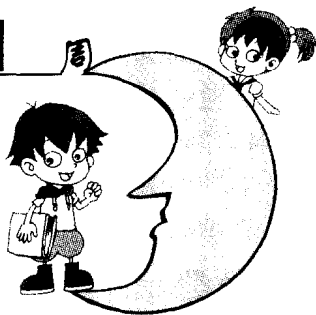
第20周 诚信是金 287

诚信，是做人的准则，也是区分人格高下的分水岭。成语“一诺千金”讲的就是古人看重诚信的故事。教会孩子讲求诚信，就是健全他的人格，塑造他的未来。

暑假行动计划 综合训练 296

“舐犊之情”乃天下父母心。但爱孩子切不可溺爱，事事包办，无异于扼杀孩子的成长空间。相信孩子的能力，你就会从他身上收获惊喜！你要做的就是——鼓励。

后 记 308



放飞梦想

人生不能没有目标，否则就会迷失努力的方向。新学期伊始，帮助孩子制定一个目标，并勉励他朝着这一目标不断努力，一步一个脚印地去实现美好梦想。



一目了然

本周语文学习重点

新的学期又开始了。四年级是中年级到高年级的转型期，语文学习要从关注词语、句子，逐步转变到关注段和篇章的学习。

《卢沟桥的狮子》和《三味书屋》是两篇看图学文，要注意引导孩子对照图文去学习。前者注意引导孩子根据图画展开合适的联想，训练他们的思维；后者注意引导孩子有顺序地观察图画。不妨从如下几个方面和孩子进行交流：

1. 文章的第二自然段生动地描述了卢沟桥的狮子的形态，你能够生动地把它背诵出来吗？

2. 卢沟桥的狮子一共有 501 只，而作者只描述了其中的极少一部分。你能够展开丰富的想像，用“……有的……好像……”的句式说说还有哪些形态的狮子，能够说出十句吗？相信你一定能行！

3. 作者按照从中间到四周的顺序对三味书屋进行了描述,你能够选择不同的顺序,对照插图来介绍三味书屋吗?注意条理清楚,语言简洁。

4. “早”字鞭策鲁迅时时早、事事早,毫不松懈地奋斗了一生。学完本文,我想你一定收获不小吧?“早”字带给你什么启示呢?

本周**数**学学习重点

孩子们在三年级时已经学过万以内数的读写,有一定的基础。进入四年级的第一周,学习的重点是掌握亿以内数的读法,能正确地读出亿以内的数,特别是每级中间或末尾有0的数。

基础概念

理解“计数单位”和“数位”的意义,分清数位与计数单位的联系与区别;了解和熟记“数位顺序表”;知道每四个数位为一级,个级表示有多少“个”,万级表示有多少“万”。

指点迷津

为了使读数达到熟练,可指导孩子注意以下几点:

1. 用虚线分级,先读万级,再读个级。
2. 熟记从个位起,第五位是万位,第九位是亿位,不要每次都一位一位地去数。
3. 分清哪个0该读,哪个0不该读。

作业设计

1. 生活和生产中,经常要用到比万大的数。我们可以和孩子一块,通过看书、看报、看电视、上网等方式,收集一些有趣的数据,然后开一个“家庭数据发布会”,将收集的数据读出来。通过这个活动,巩固孩子的读数方法,提高孩子学习数学的兴趣。

2. 亲子游戏:用0、3、5、0、7、0、9这七张数字卡片组成不同的七位数,看谁想得多,读得准。我们可组成一些

中间末尾都有0的数，故意读错，先让孩子判断再帮助订正，让他更加投入，更加有自信。

如：3000579 读作：三万五百七十九

孩子判断读错了，要求说出错在“万级读错了，个级千位上的0没有读出来”，正确的读法是“三百万零五百七十九”

3. 一试身手：

你知道一亿到底有多大吗？告诉你：如果每秒数1个数，昼夜不停地数，数到一亿，要数3年另2个多月。不信，那你试一试，从今天开始数数，等数到一亿时，你是几年级学生啦？



脑筋



流传已久的数学趣题

在古代俄罗斯民间，流传着这样一个非常有趣的数学题：

路上走着七个老头，

每个老头拿着七根手杖，

每根手杖上有七个树杈，

每个树杈上挂着七个竹篮，

每个竹篮里有七个竹笼，

每个竹笼里有七只麻雀，

总共多少麻雀？

提示：这道题看起来并不难，孩子们完全有能力找到算法，鼓励他们自己一步一步去计算，每算出一个得数就读出来。最后算出来的麻雀的数量是惊人的。