

【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

欧艳红 陈雅莉 尹金秋◇编著

小学 **1** 年级

亲子营造和谐
行动铸就未来



湖南人民出版社

袁老师亲子系列
主编◆邓远

家长 亲子行动方案

欧艳红 陈雅莉 尹金秋◇编著

小学 **1** 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. 小学一年级 / 邓远主编. —长沙:
湖南人民出版社, 2005.8

ISBN 7-5438-4075-8

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 089403 号

总 策 划: 袁铭萱

审 定: 章洪波

责任编辑: 杨 纯

特邀编辑: 周 敏

装帧设计: 虢 剑

家长亲子行动方案·小学一年级

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 7-5438-4075-8

G·954 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

家长
行动
方案

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。

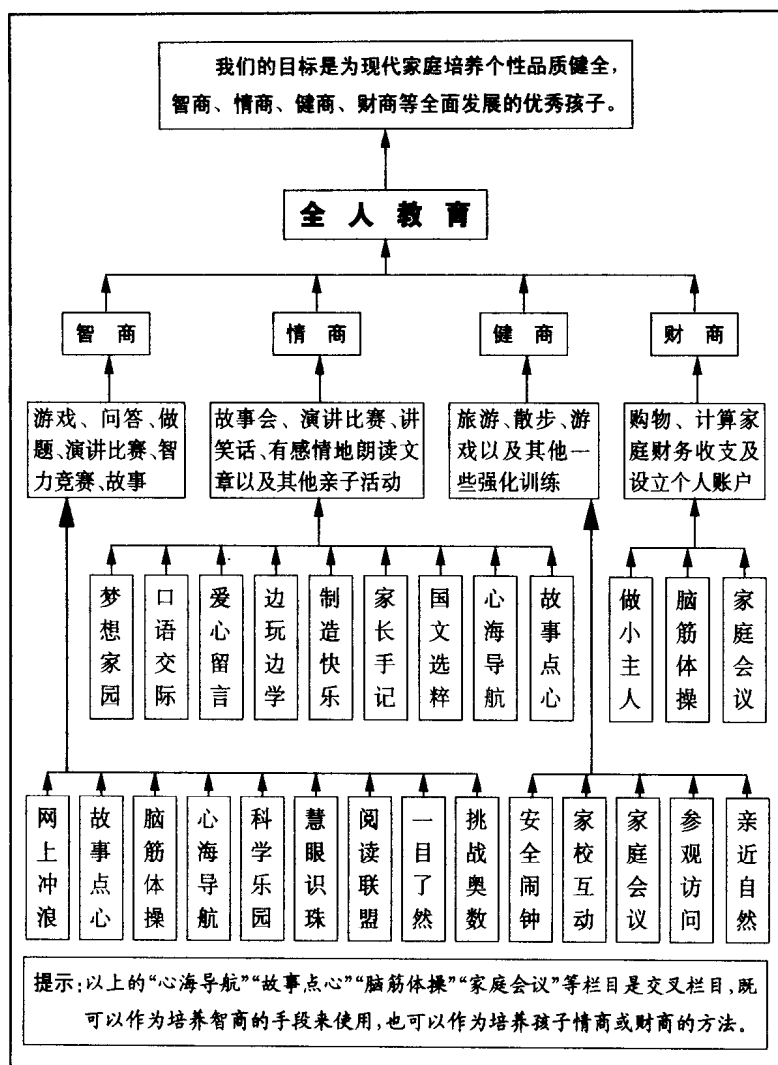
七、孩子的成长离不开学校和家庭的共同努力。家长应利用“家校互动”这一栏目加强与学校的联系，可将联系情况记录在“家校互动”本上，并在“家庭会议”中与孩子进行交流，帮助孩子健康成长。

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 求知启蒙 1

知识就是力量。孩子即将步入知识的殿堂，开始畅游在知识的海洋，带着你的孩子去迎风搏浪吧，知识会让他的臂膀更加有力，体魄更加强壮！

第 2 周 尊敬老师 8

“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干。”老师是伟大的，她无私地呵护孩子成长，教给孩子宝贵的知识。教师节就要到了，告诉孩子该怎么去做哦！

第 3 周 学会独立 15

从进入校门的那一天开始，孩子不再是妈妈怀里的小宝了。离开了爸爸妈妈，你的孩子要开始自己照顾自己，学会独立了，让你可爱的孩子努力地去做个“大人”吧！

第 4 周 珍惜友谊 22

朋友是人一生当中最宝贵的财富。在你无助的时候，她无私地伸出援助之手帮助你；在你孤单时候，她总是陪伴在你左右。想想，其实你并不孤单……

第 5 周 热爱祖国 30

儿童是祖国的未来，是祖国的花朵；祖国是中华儿女伟

大的母亲，是我们永远的骄傲。父母要教育自己的孩子树立远大的志向，将来为祖国的强盛添砖加瓦啊！

第6周 节约光荣 37

浪费可耻，节约光荣。我们要教育孩子明白这句话的含义，浪费不光造成物质的损失，也体现了做人的品质，告诉你的宝贝，现在开始要做个懂得节约的乖孩子哦！

第7周 品德优秀 46

优秀的品德是一个人成功的必备条件，有了优秀的品德就有了成功的基础条件。一些细小的事情往往能体现出一个人的品德，教育你的孩子从小事做起，做一个品德优秀的好孩子！

第8周 与人为善 53

善良能让一个人的心灵永远健康，世界万物在她眼里都是美好的，所以青春也永驻她的心灵。教育你的孩子要与人为善，用善良去对待我们周围的每一个人。

第9周 三思而行 60

遇事多考虑，订好计划，不鲁莽行事，这样既充分利用了时间，又节约了成本，节省了自己的精力。要知道，磨刀不误砍柴工啊！

第10周 善恶分明 67

善让世界变得美丽，恶却只能增加世界的丑陋。这个世界总是善恶并存，而且善下面往往掩盖着恶，所以我们要教育孩子辨明善恶，做个弃恶扬善的正人君子。

第11周 体魄健康 73

身体是革命的本钱，新时期祖国建设需要的人才，要求

德智体美劳全面发展。孩子求学的启蒙阶段，父母要关注孩子的学习，更要关注孩子的身体健康，平时不要忘了带孩子一起运动啊！

第12周 保护环境 79

地球是人类共同的家园，爱护地球是每个人的责任。告诉小朋友要养成环保意识，爱护身边的一草一木，做到“保护地球，从我做起”。

第13周 学会自主 85

社会的竞争越来越激烈，淘汰的人大多是那些不能自主而随波逐流的人。为了将来让孩子能在社会上站稳脚跟，从现在开始，很多事情都应该让孩子自己来拿主意啦！

第14周 节约用水 92

水是生命之源。小草、鲜花乃至参天大树都离不开水，我们人类的生存也离不开水，没有水，这个世界就不会有生命存在。为了我们的世界更加生机勃勃，要告诉孩子节约用水哦！

第15周 意志锻炼 99

人一生不知要遇到多少坎坎坷坷，如果没有坚强的意志，那就可能被困难打倒。与其让孩子长大后品尝失败的痛苦，还不如让他们从小就经受磨难的洗礼，成长为一个意志坚强的人！

第16周 脚踏实地 106

要做个成功的人，就必须一步一个脚印，踏踏实实地走好每一步。那些好高骛远的人总是眼高手低，看不清自己的位置而盲目高估自己的实力，结果往往只能带来更加惨重的失败。你的孩子能明白吗？给他讲讲吧！

第 17 周 胸腺炎 112

宽容能缩短人与人之间的距离，宽容是人类性情的空间，也是人的大智慧的表现。因此，一个宽容的人，四面皆缘，朋友遍天下，能够微笑着面对人生，面对世界！

第18周 观察思考 119

从现在开始，应该教育孩子慢慢开始学会观察思考了。在你的引导下，孩子去细心地观察周围的事物，他会发现这个熟悉的世界上竟还有这么多东西都没弄懂哦！

第19周 助人为乐 126

助人为乐是一种优良品德，是一个人拥有高尚品质的表现。在帮助别人的同时，自己也能体会到另外一种快乐，不是吗？那无私的感觉，放飞的心情……

第 20 周 相信自己 133

一个自信的人，至少能够得到别人的认可，如果连自信都没有，这个人终将一事无成。告诉孩子每做一件事情的时候，都要充满自信，相信自己肯定能够成功，只有这样，真正的成功才会来临！

暑假行动计划 充实自我 140

竞争随时存在，竞争中的输赢因素复杂，孩子在输掉以后会责怪什么，会抱怨什么，这些反应都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，才有可能成为竞争中的“常胜将军”。

第1周 学会容忍 150

在平时的学习和生活当中，孩子肯定有被误会或者遭受不公平对待的时候，此时要及时地进行开导，告诉他世界上没有绝对公平的事情，让他慢慢学会容忍很重要哦！

第2周 表里如一 157

做个正直的人，就要做到表里如一。那些口是心非，表里不一的人，大家都不会欢迎他，并终究会被人们所排斥。告诉你的孩子如果将来要成为一个有威望、有诚信的人，就需要从现在开始，做到表里如一啊！

第3周 居安思危 163

“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。”每个人都需要有一种忧患意识，不要为眼前的成功而津津乐道，更不要被一时的胜利冲昏了头脑。告诉孩子，获得一次成功，充其量只是漫长人生征途中的一段小插曲。

第4周 以理服人 170

有理走遍天下，无理寸步难行。告诉孩子无论走到哪里，都要以理服人，只有做到事事以理服人，才能赢得更多的尊重、得到更多的朋友啊！

第5周 网上冲浪 178

当今世界是个信息化的世界，不重视信息国家就得不到

发展，社会的进步就会放慢。知道互联网吗？那里是最直接的信息之源，也是信息最丰富的地方，从现在开始，就让我们带着孩子开始一起网上冲浪吧！

第6周 保护自己 187

让孩子学会保护自己，首先要教会孩子留心观察周围事物，不要无缘无故接受陌生人的馈赠，不要违反交通规则，不要去禁游区游泳等等，一定要孩子记住噢！

第7周 注意营养 195

身体需要各种各样的营养，父母要教育孩子，不挑食厌食才有更加健康的身体，也只有这样，长大后才会有强健的体魄作为开创事业的基础啊！

第8周 耕耘收获 202

一份耕耘，一份收获。世界上没有免费的午餐，你要想得到就必须付出。一位哲学家说过：你需要什么就去拿吧，你只需要付出相当的代价就行了。

第9周 劳逸结合 209

世界上没有哪一台机器可以永远运转而不停止，人也一样，劳累的时候就应该休息一下。告诉孩子，善于休息才能使身心得到极大放松，为下一次的冲刺作好准备哦！

第10周 尊敬父母 217

父母对孩子的爱像天上流动的白云，美丽无瑕，孩子从呱呱坠地到长大成人，都少不了父母点点滴滴的培育。这个世界上还有谁能比父母更值得孩子去尊敬呢？

第11周 学会放弃 224

要懂得放弃也是一种美，该放弃时就放弃。放弃后，就

会看到天空的蔚蓝，感受到阳光的温暖，闻到芳草的清香，听到动人的音乐。当你放弃那一刻，你找回了自我，找回了快乐！

第12周 爱护眼睛 231

眼睛是心灵的窗户。正因为有了明亮的眼睛，孩子才可以看到鲜艳的花朵，蔚蓝的天空，可爱的同学。所以我们要教育孩子爱护自己的眼睛，坚持做眼保健操，用标准的姿势看书写字……

第13周 有责任感 239

在这个充满竞争的社会，要让孩子时时刻刻都有一种使命感，一种责任感。有了责任，孩子才会有更大的动力去前进，才能把更多的热量奉献给社会。

第14周 诚实守信 247

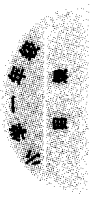
诚信是人与人交往的名片，也是一个人走向成功的基石，没有诚信，社会将一片混乱。让孩子从现在开始，做个诚实守信的人吧！

第15周 谦虚可贵 255

骄傲使人满足，谦虚使人进步。这个道理孩子明白吗？告诉孩子如果一个人想不断地进取，不断地成功，那这个人首先要懂得谦虚，知道谦虚可贵。

第16周 勇敢坚强 261

温室里面的花朵永远不会知道外面世界的精彩，只有历经风霜雨雪，才能理解生命的真谛，才能更加深刻地明白人生的意义。让孩子自己去迎接挑战吧，只有真正接受了磨练，孩子们将来才能成为有用之材啊！



第17周 礼貌待人 269

不经意的微笑能带给别人愉悦的心情，也能给自己一种莫名的放松。告诉孩子，如果礼貌地对待周围的每个人，这个时候他会发现自己开始慢慢长大！

第18周 注意细节 277

细节是艺术，它是区分人和事的优劣的一种标准。现在的生活节奏快，“快餐文化”使人们对细节的追求越来越忽视。告诉你的孩子，什么是细节，细节的作用，一定会使他与众不同。

第19周 实事求是 285

事物都是客观存在的，要诚实地承认本身就存在的事情。如果一个人过分夸大或者故意隐瞒某些事情，这只会增加这个人的虚伪。

第20周 尊敬长辈 293

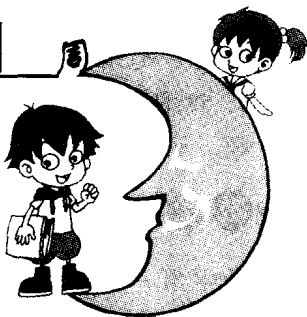
长辈们打造了孩子成长的乐园，赋予孩子所需要的一切物质，他们用勤劳的汗水换来了今天精彩的世界，告诉孩子他们是伟大的，是值得孩子尊敬的！

暑假行动计划 注重复习 299

温馨的假日里，最可贵的是眼前的时光。未来成功的最佳保证莫过于善用眼前的时光，好好梳理学过的知识，夯实基础，同时探究未知的领域。

后 记 303





求知启蒙

知识就是力量。孩子即将步入知识的殿堂，开始畅游在知识的海洋，带着你的孩子去迎风搏浪吧，知识会让他的臂膀更加有力，体魄更加强壮！



一目了然

本周语文学习重点

孩子本周要学习单韵母 a、o、e、i、u、ü 和声母 y、w，要能读准字音，认清字形；要认识声调符号，掌握 a、o、e、i、u、ü、yi、wu、yu 的四个声调，能直接读出带声调的单韵母；要认识四线格，能在四线格上书写六个单韵母和 y、w。建议你向孩子提出以下几个问题，来了解他的学习情况：

1. 这个星期你认识了哪些单韵母和声母？

提示：a、o、e、i、u、ü，y、w。

2. 你认识哪些整体认读音节？你能选用整体认读音节的四声调说词语吗？

提示：yi、wu、yu。如：衣(yī)服，中午(wǔ)、小鱼(yú)。

3. 你能分别用儿歌记住六个单韵母的发音方法吗？

提示：如：张大嘴巴 a a a；圆圆嘴巴 o o o；扁扁嘴巴 e e e；牙齿对齐 i i i；嘴巴小圆 u u u；小鱼小鱼 ü ü ü。

4. 问问孩子，记住六个单韵母的样子了吗？准备好橡皮泥，和他一起来捏一捏，摆一摆吧！

5. 我们一起来读单韵母的几个声调，并用带声调的单韵母组词、说句子。比一比，看谁说得好吧！

本周数学学习重点

开学第一周，重点是认识 1—10 这十个数，理解它们的意义，学会比较物体的多少，让孩子建立比较的意识，培养主动学习的精神，学会简单的推理，强化数学与生活的联系，培养初步的观察和判断能力。

作业设计

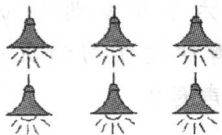
1. 看图画点：让孩子看到 3 个苹果能用 3 个点来表示，看到 5 只蝴蝶会用 5 个点来表示，看到 6 盏灯能用 6 个点来表示，看到 8 枝铅笔会用 8 个点来表示。



()



()



()



()

2. 我说你摆：准备一些三角形、正方形、圆形，让孩子摆一摆，让孩子理解“谁多”“谁少”和“同样多”。

(1) 我摆 5 个三角形，你摆的与我同样多。

(2) 我摆 3 个圆形，你摆的比我多 3 个。