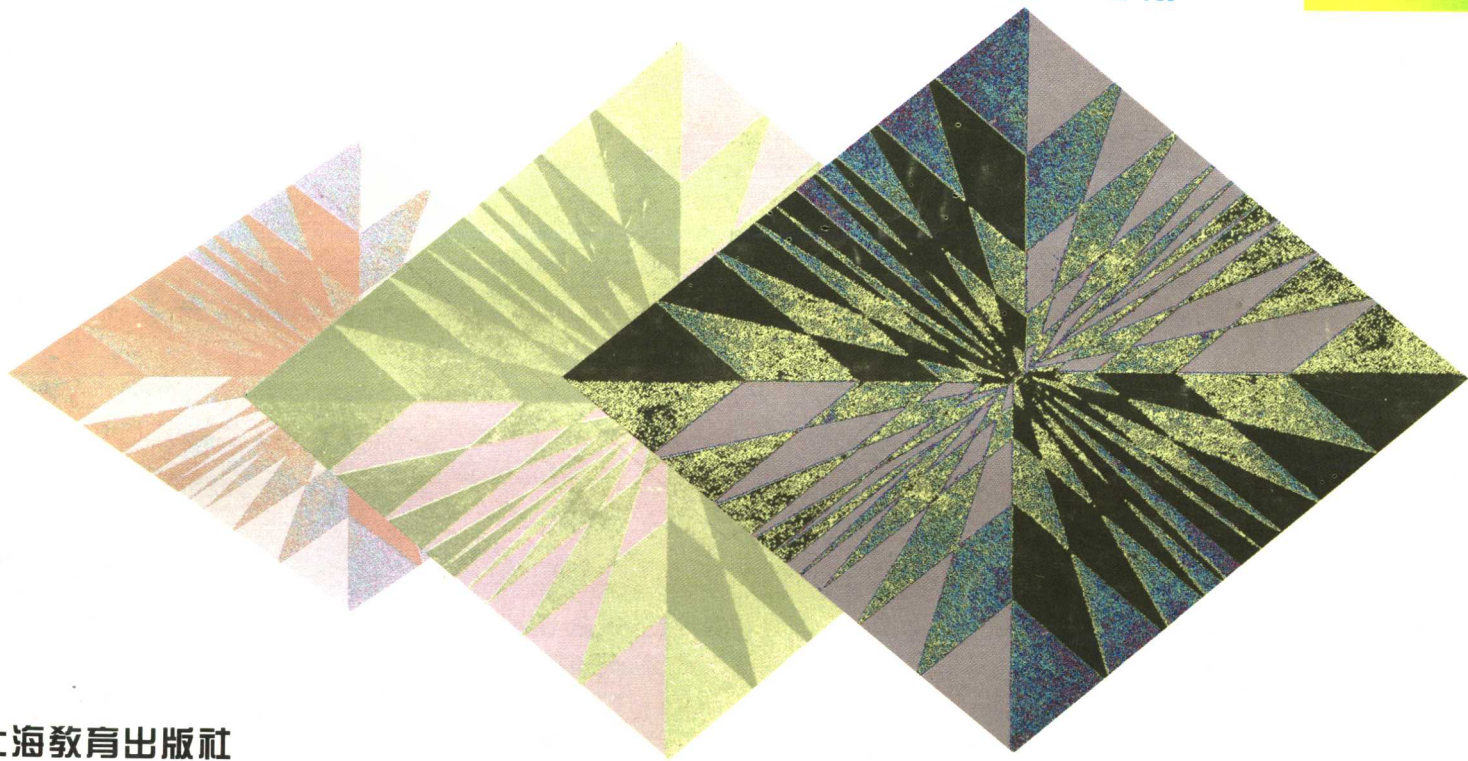
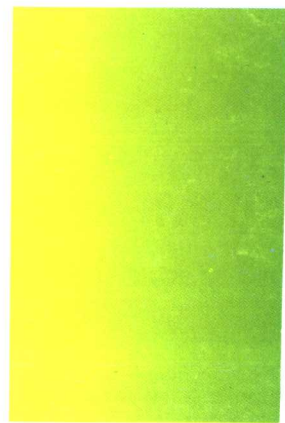


心理健康教育

活动手册

小学三年级第一学期



上海教育出版社

张静涟 李渠清主编

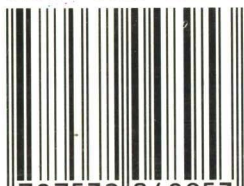
上海教育出版社

心理健康教育活动手册

小学三年级第一学期



ISBN 7-5320-4895-0



9 787532 048953 >

心理健康教育活动手册

小学三年级第一学期

张静涟 李渠清 主编

上海教育出版社出版

(上海永福路123号)

(邮政编码: 200031)

上海新华书店发行 上海市印刷二厂印刷

开本 787×960 1/16 印张 4.5

1996年8月第1版 1997年7月第2次印刷

印数 13,101本—22,300本

ISBN 7-5320-4895-0/G·4865 定价: 6.00元

前言

这是一本《心理健康教育活动手册》，针对年龄特征，设计各种辅导活动，采用谈话、游戏、写作、歌唱、剪贴、画画等形式，引导你投身于丰富多采的活动之中。你可以从中体验、思考，并将体会写在“手册”里。通过“手册”中的活动，你将了解自己，认识环境，自觉地控制、调节心理活动，有利于身心健康的发展。

本套“手册”，每学年 2 册，从小学到中学，12 个学年，共 24 册，形成系列。整套《心理健康教育活动手册》将成为你身心发展与成长的记录。

愿《心理健康教育活动手册》伴你成长。

目录

第一单元 迈入中年级的我	1
新学期的向往	3
新学期的目标	10
我的愿望	15
我的行动	20
第二单元 我爱班集体	25
人人为集体出力	27
处处为集体争光	33
爱护集体的一草一木	39
不让一个同学掉队	44
第三单元 打开课外阅读的大门	50
新学期的礼物	52
掌握阅读的金钥匙	57
阅读大比武	60
交换我们的家庭藏书	65

MULU



第一单元

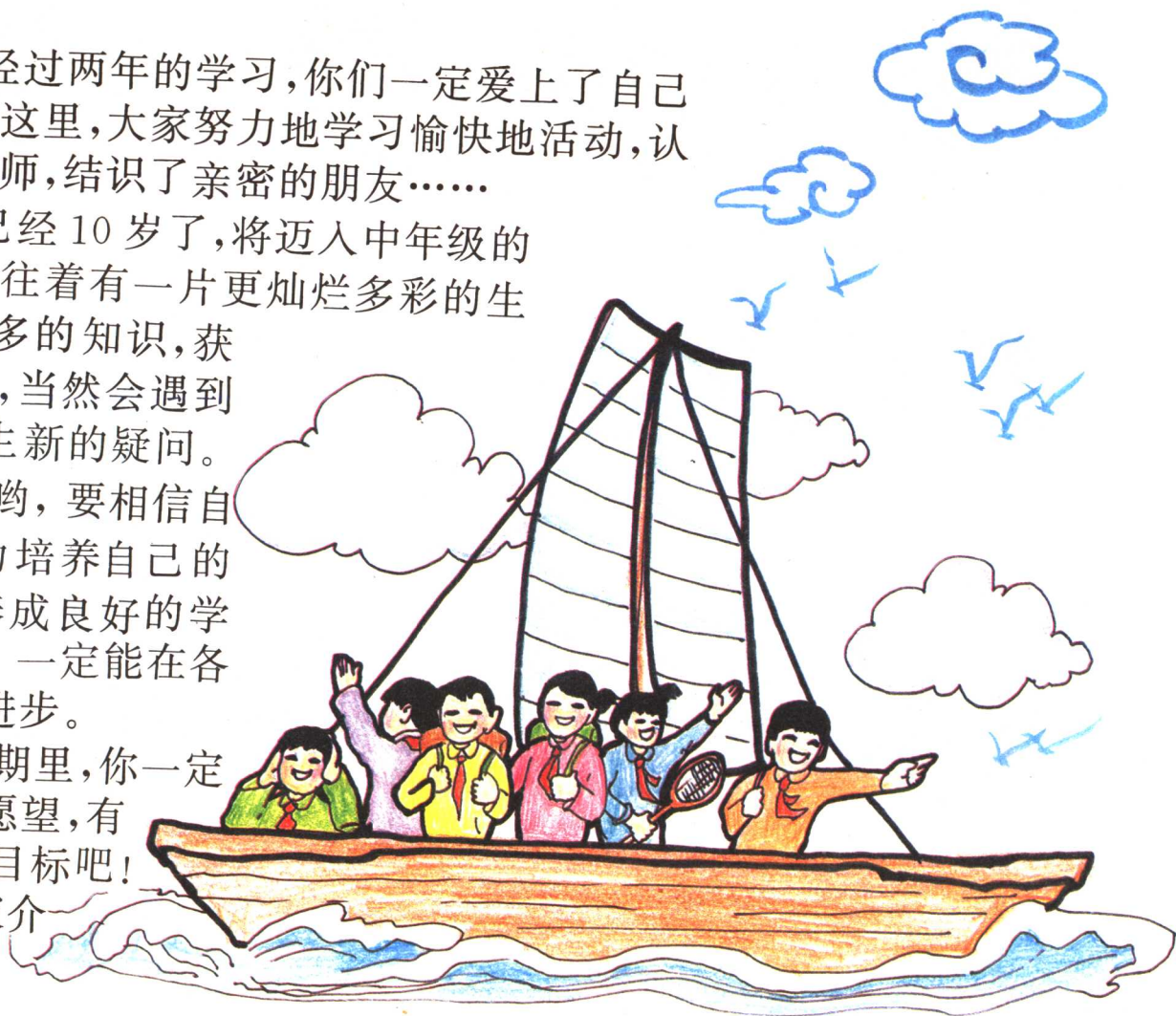
迈入中年级的我

王金根摄

小朋友，经过两年的学习，你们一定爱上了自己的学校吧？在这里，大家努力地学习愉快地活动，认识了敬爱的老师，结识了亲密的朋友……

现在，你已经10岁了，将迈入中年级的队伍，一定向往着有一片更灿烂多彩的生活，将学到更多的知识，获得更多的快乐，当然会遇到新的困难，产生新的疑问。不过可别害怕哟，要相信自己，只要你努力培养自己的自控能力，养成良好的学习、生活习惯，一定能在各方面取得新的进步。

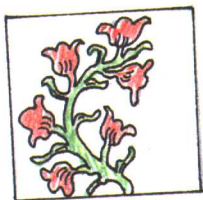
在新的学期里，你一定有许多美好的愿望，有一个明确的新目标吧！那么，来向大家介绍一下，好吗？



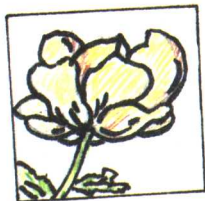
新学期的向往

我的心声

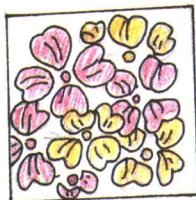
老师啊老师，
我想对您说：
如果你讲课时，脸上有些笑容，那多好！
你能教我把字写得更漂亮些吗？



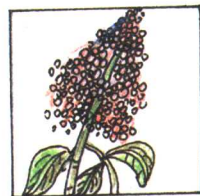
科常



英语



美术



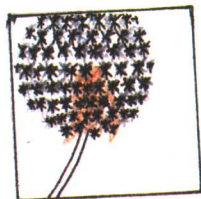
语文



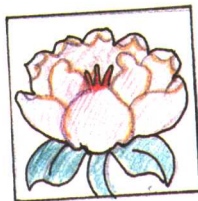
数学



劳动



音乐



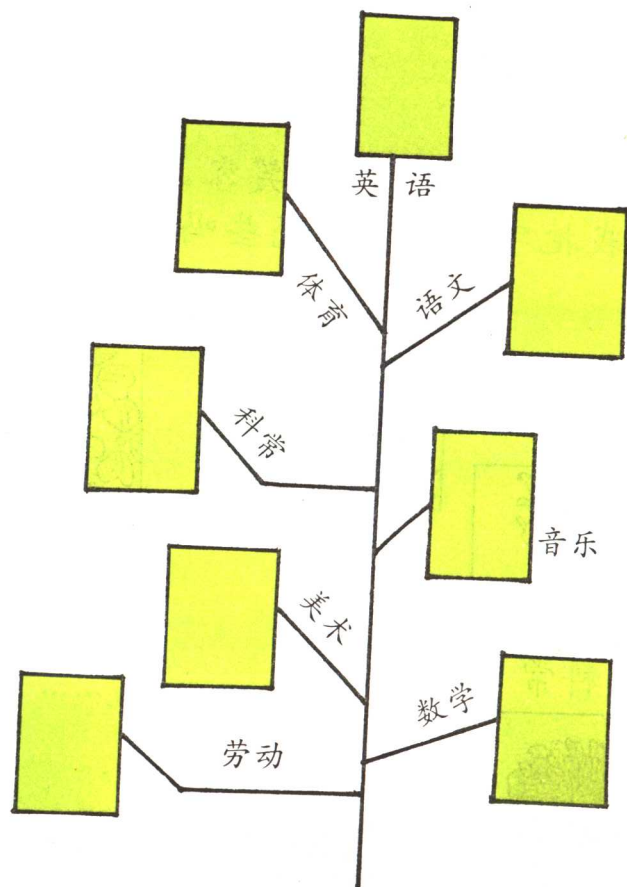
体育

老师，我想对您说……

小朋友，你想和
老师说说悄悄话吗？
把你最想对老师说的
话填入花朵中，
让它变得更美、更美……

我喜欢

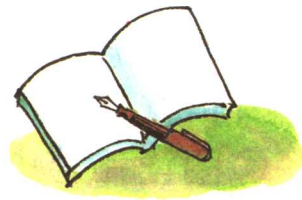
老师，我特别喜欢——
你那一手漂亮的字；
你有声有色的朗读；
你那一双会说话的眼睛；
.....



把你喜欢的老师的一个特点，填入树叶中，让它枝叶茂盛。



小朋友，你一定有自己最亲密的朋友吧！
你希望和怎样的同学交朋友呢？请你把他的
特点填入绿叶中。你不喜欢和怎样的同学
交往呢？请把他的特点填入黄叶中。



谁

是我的好朋友



想一想，选一选，填一填
——聪明、诚实、顽皮、活泼、勇敢、
自私、文静、热情、大方、胆小、
谦让、漂亮、守信、真诚、自信、
兴趣广泛、有上进心……



我希望

如果遇到下面这些情况,我希望……

请选择一下,在()里打“√”。

(一)朗读比赛中,我得了全年级最后一名。

- () 大家都鼓励我,下次再努力。
- () 大家给我找原因,并提供具体帮助。
- () 我不愿意大家再提起这件事。
- () 大家都不理我,不再让我参加任何比赛了。

(二)这学期,我的学习成绩比以前提高了。

- () 同学们都向我祝贺。
- () 队会上,小队长让我介绍学习方法。
- () 同学们说我是碰巧猜对了题目。

(三)

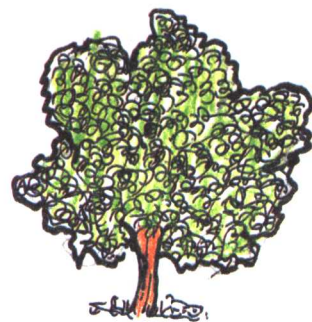
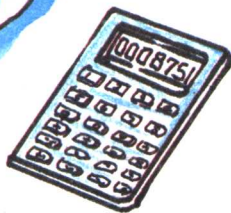
- () 我病了,大家都来看望我,为我补课。
- () 数学测验中,我只得了 50 分,我不想让别人知道这件事。
- () 我忘了带水彩笔,希望同桌能把笔借我用一用。
- () 我不漂亮,大家很少和我一起玩。



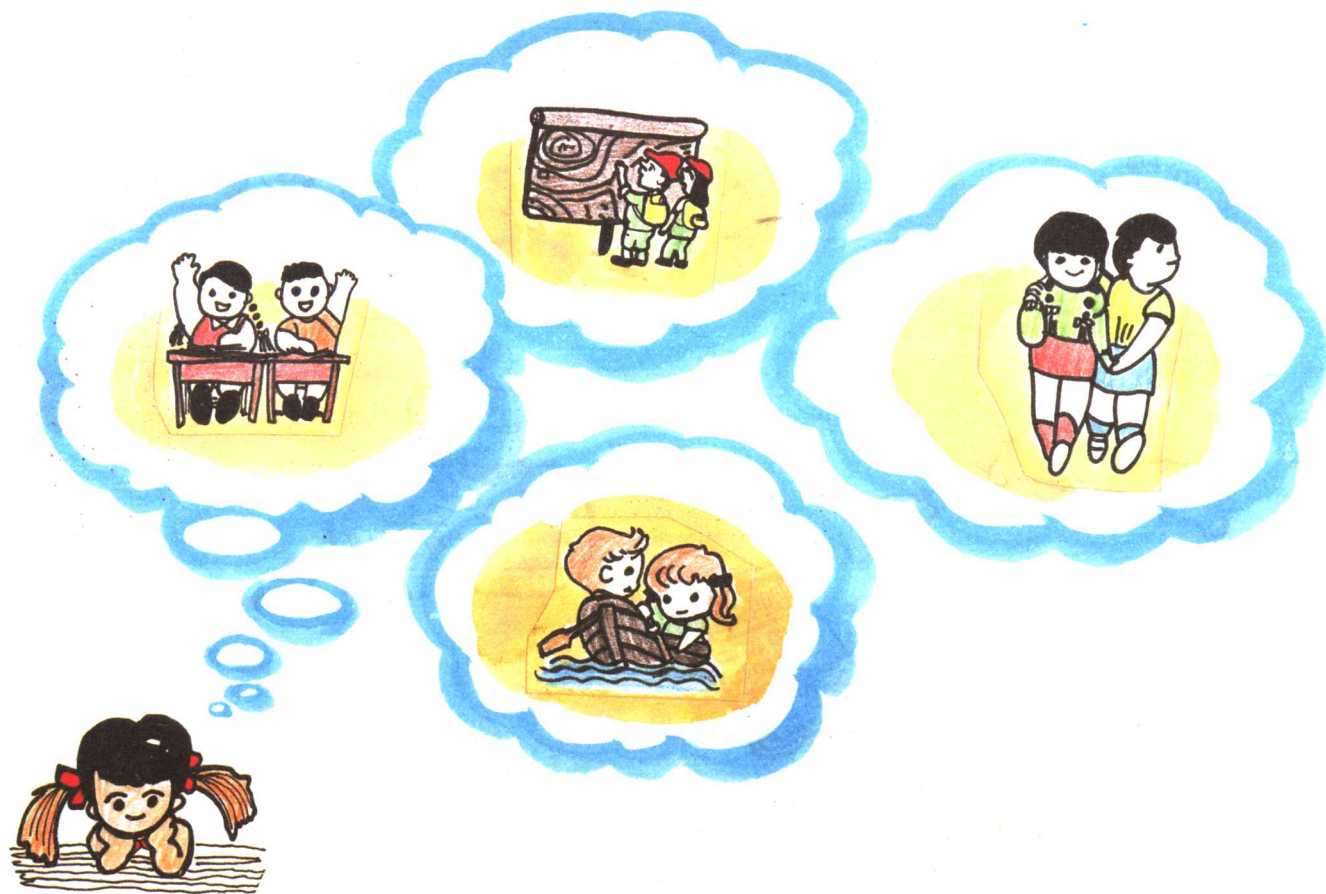
(四) 请你想一想,填一填:

如果我_____

我希望_____



我想有个温暖的家——班级



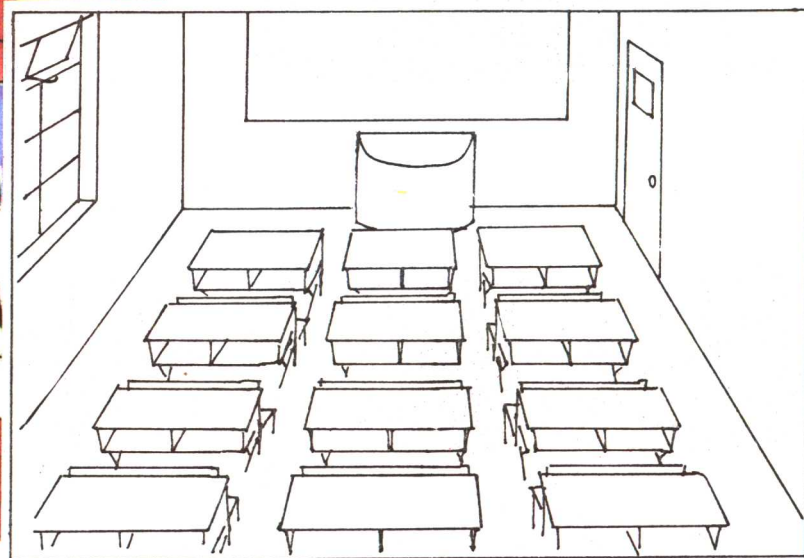
每天，你们坐在宽敞明亮的教室里学习、歌唱、游戏……多快乐呀！

那么，你想不想亲自动手把自己的教室布置一下呢？让它变得美观漂亮，丰富多彩！

（如墙报、学习园地、活动天地、书画天地、生物角、图书角等，请用图画形式填入下面的教室简图内。）



我为教室添份美——



新学期的目标

航行必须要有目标，才不致迷失方向；
生活必须要有目标，才不会浪费时光。

追寻目标

这学期，我想做、我愿做、我要做的事有哪些？多列出几项来。



格言

一个人追求的目标越高，
他的能力就发展得越快，对社
会就越有益。

——高尔基

根据自己意愿的先后，在
()内写上数字：1、2、3……
然后把要做的事写下来。

() _____

() _____

() _____

() _____

() _____

() _____

() _____

() _____

() _____

游戏

在欢快的音乐声中,让我们做个有趣的连环游戏。

内容及要求:

1. 选两组学生,每组 5 人,进行运算比赛。
2. 两组连环题:

$$15 \times 7 = \text{orange} + 95 = \text{red} \div 5 = \text{blue} + 55 = \text{green} \times 8 = ?$$

$$18 \times 5 = \text{green} + 110 = \text{blue} \div 5 = \text{red} + 55 = \text{yellow} \times 8 = ?$$

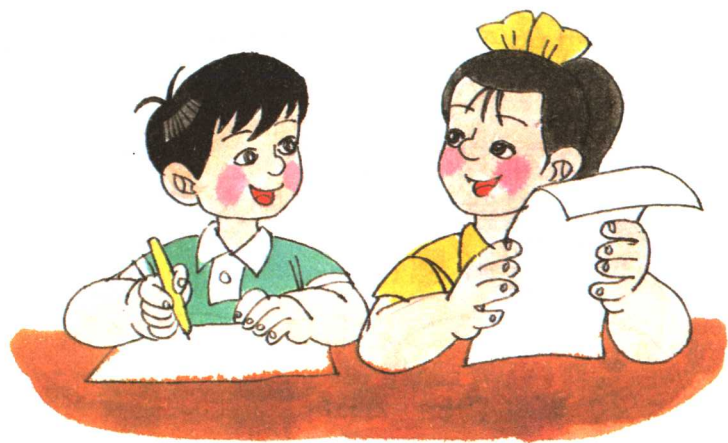
3. 每人完成一个圈。



讨论:

哪一组获胜了?说说这是什么原因。

题目一环连一环,只有环环紧扣,才能获得最后的胜利,缺一个都不行。我们心中的目标也是这样, 只有一步一步向前走,才能实现最终的目标。



登上最高峰

让我们试一试,列出近期、中期、远期的学习目标和生活目标。

比一比,赛一赛,看谁第一个登上顶峰,插上小红旗!