

中国关心下一代工作委员会专家委员会审定

小学
一年级



习惯

养成教育

XIGUAN
YANGCHENGJIAOYU 实验教材

林 格 主编



山西出版集团
山西人民出版社

中国关心下一代工作委员会专家委员会审定

小学
一年级



习惯 养成教育

XIGUAN
YANGCHENGJIAOYU

实验教材

林 格 主编



山西出版集团
山西人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

习惯养成教育.一年级 / 林格主编. — 太原: 山西人民出版社, 2009.5

实验教材

ISBN 978-7-203-06452-7

I. 习… II. 林… III. 小学生—习惯—培养 IV. G625.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第068139号

习惯养成教育 (实验教材) 一年级

主 编: 林 格

责任编辑: 秦继华

出 版 者: 山西出版集团·山西人民出版社

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

发行营销: 0351-4922220 4955996 4956039

0351-4922127 (传真) 4956038 (邮购)

E - mail: sxskcb@163.com 发行部

sxskcb@126.com 总编室

网 址: www.sxskcb.com

经 销 者: 山西出版集团·山西人民出版社

承 印 者: 山西嘉祥印刷包装有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 5

字 数: 108 千字

印 数: 1-20000 册

版 次: 2009 年 5 月 第 1 版

印 次: 2009 年 5 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-203-06452-7

定 价: 6.50 元

如有印装质量问题请与本社联系调换

过去,我国教育把德育目标定得过于“假、大、空”,无法收到实际的效果,忽略了从细小的行为着手去达到培养人格的最终的目的。

可以说,一切成功都是做人的成功,一个人良好道德品质的形成最终必然落实到优良的外在行为上。因此,我们抓教育,首先应该从人的行为习惯角度来切入。

全国养成教育总课题组 60 多位跨学科专家(涵盖哲学、教育学、心理学、脑科学、人体工程学、医学、营养学等学科),以及数位优秀的校长、特级教师,从 180 个行为习惯中进行了为期五年的实验、论证,最后确定了不同年级孩子应该养成的若干习惯。这些习惯的确定是符合以下原则的:

1. 符合行为循环论原则。人的自动化行为习惯一般呈现为螺旋式上升的形态。按照行为学基础理论,我们要在做人、做事、学习、与人合作相处四个方面之间寻找到关键线索,使这个线索贯穿于人的整体发展之中,最后落脚在某一个有机的习惯上。

2. 符合行为中心控制论原则。改正坏习惯是很困难的,也是事倍功半的,我们要做的是:培养好的习惯、根本的习惯,让这个好习惯带动培养其他很多的好习惯。

3. 符合人格化习惯原则。习惯是一把双刃剑,会用的是一把助你成功的利器,不会用的则可能是抑制人的创造力的“凶器”,因此我们倡导必须谨慎选择培养习惯内容,其原则就是,以人为本,从人的内在需求特征出发,培养人格化习惯,是安全的、科学的。

本教程编写组

2009 年 4 月

目 录

第一单元 自己的事情自己做 001

自己起床 /002

自己吃饭 /006

自己整理房间 /010

自己做作业 /014

独立思考和解决问题 /018

主题班会课 /022

第二单元 干干净净迎接每一天 026

勤洗手,勤剪指甲 /027

勤洗澡,勤换衣服和袜子 /031

注意口腔健康 /035

定期整理和清洗书包 /039

爱护环境卫生 /043

主题班会课 /047



第三单元 按规则行动

051

限时看电视 /052

遵守学校纪律和学生守则 /056

遵守交通规则 /060

遵守游戏规则 /064

遵守社会规则 /068

主题班会课 /072



第四单元 讲文明,有礼貌

075

主动问好 /076

说到做到 /080

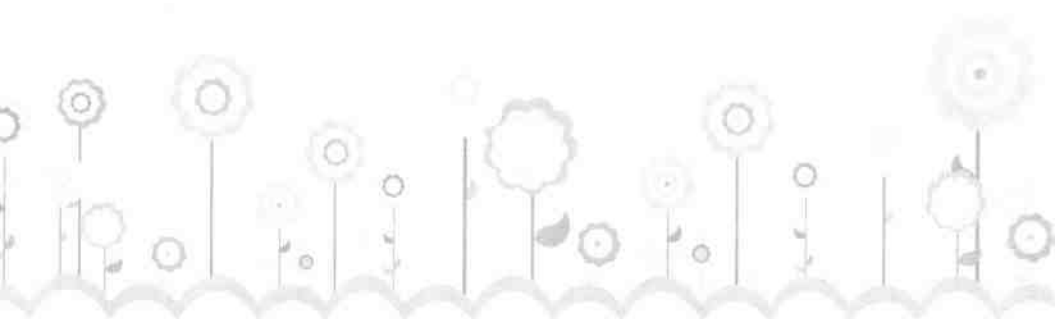
进父母房间先敲门 /84

注重仪表 /088

不乱动别人的东西 /092

不给别人添麻烦 /096

主题班会课 /100



 第五单元 节约每一分钱 104

不浪费食物 /105

节约资源 /109

爱惜文具 /113

不乱花钱 /117

主题班会课 /121

 第六单元 有兴趣,爱学习 125

背诵与朗读 /126

认真写字 /130

细致观察 /134

专心听课 /138

积极提问 /142

复述故事 /146

主题班会课 /150



第一单元

自己的事情自己做

我们从幼儿园的小朋友变成小学生了！

老师、爸爸妈妈，还有我们自己对我们有什么新的要求呢？

我们要做到：自己的事情自己做。也就是要自己起床，自己吃饭，自己整(zhěng)理房间，自己做作业，自己主动承担责任。



自己 起床

从上学的第一天开始，我们就要学着每天自己起床。我们要做到：自己定闹钟，到点准时、主动起床，不赖(lài)床；自己主动穿衣服，而不是等着爸爸妈妈给自己拿衣服、穿衣服；起床后还要主动洗脸、刷牙，搞好自身卫生。



阅读与思考

起床大战

每到星期一早上,小威家总要上演一场起床大战:妈妈在准备早餐(cān)前,开始叫儿子起床,小威没有任何反应。妈妈把面包烤好摆在桌上,再叫小威起床,这时小威突然说:“我不穿蓝毛衣,那件衣服领口太紧了。”妈妈赶快再找出一件,小威又说:“我不穿这双袜子,我要穿那双运动袜。”妈妈扔给他运动袜,已经有点不耐烦了。“快点,再不起床就要迟到了。”小威慢腾腾(téng)腾地下床,走到餐桌前,坐下,“我不吃面包,我要吃煎(jiān)馒头片。”说完躺在椅子的靠背上,不吃饭。“不行,来不及做了,不吃也得吃,要不然你一上午会没力气的。”妈妈试图讲道理,但语气中已经带着责备和命令了。爸爸也催(cuī)促着:“快点吧,再不吃就来不及了,一会儿走晚了又要堵(dǔ)车了。”过了15分钟,小威一家终于出门了,妈妈拉着脸,一个人在前面走,小威跟在后面。



- 小威的妈妈为什么会不耐烦呢?
- 你觉得小威有哪些地方做得不好?
- 你平时起床磨蹭吗?

小闹钟

今年，我上小学了。开学前一天，妈妈郑重地告诉我：“你就要成为一名小学生了，与幼儿园的小朋友不一样了。学生必须遵(zūn)守纪律，不能想睡就睡，想玩就玩。学生的主要任务就是上学，上学要自觉，不能总让别人叫。从明天开始，你要按时起床、洗漱(shù)、吃早饭，这一切都得自己来做，你行吗？”我为自己即将成为一名小学生而感到新奇和兴奋，兴致勃(bó)勃地回答：“行！”妈妈又重复了一句：“真行吗？”我回答说：“那有什么呀！”

妈妈拿出一个小闹钟，说这是为了祝贺我成为一名小学生，专门给我买的礼物。妈妈教会了我怎样使用，最后让我自己把钟拨到预定的起床时间。晚上临睡前，妈妈提醒(xǐng)我给闹钟定时。她对我说：“我提醒得太早了，其实你上床前自己会定时的，是吧？明天我就不再说了。”我果然一连几天都没有忘记。

到了第二周的某一天，我忘了给闹钟定时，妈妈也没有叫醒我。等到我醒来时已是七点半了，这一天我迟到了。老师站在讲台上，那么多同学坐在教室里，我低着头走进教室，好像人人都在看着我，真难为情。可是妈妈什么也没说，现实的教训比“千叮咛、万嘱(zhǔ)咐”给我的印象更深刻。从此以后，事情再多，家里再乱，每晚睡前上闹钟，雷打不动。不仅上学再没迟到，而且做任何事情都严格遵守时间，我养成了守时的好习惯。



- 你有迟到的经历吗？回忆一下当时的情景。
- 你会给闹钟定时吗？如果不会，回家试一试。
- 闹钟响起时，你能立即起床而不靠爸爸妈妈喊你起床吗？



体验与感悟



1. 每天自己定好起床闹钟。
2. 与爸爸妈妈比赛(sài),看谁穿衣服速度快。
3. 周末起床后和爸爸妈妈一起做早餐,或者跟他们一起去买早餐。

评估与互动

学生自我评估 (在每项内容后画“***”“**”或者“*)

我很快就学会了给自己给闹钟定时。

闹钟一响,我就开始起床,不用爸爸妈妈叫。

我学会了穿夏天的衣服。

我会穿套头衫(爸爸妈妈要在旁边)。

我自己穿袜子和鞋。

我有自己的脸盆、毛巾。

我会自己洗脸。

我有自己的牙刷和牙膏。

我自己刷牙。

我自己睡觉,不和爸爸妈妈挤在一起睡。

我自己叠(dié)被子,叠得还挺整齐。



家长反馈

您的孩子“自我评估”准确吗?

您的孩子有哪些进步? 哪些习惯坚持下来了?

您有哪些建议和意见?

老师评语



签名:

签名:

自己吃饭

自己吃饭就是不用爸爸妈妈催促，学会按时吃饭，吃饭有规律；饭前主动洗干净自己的手，帮爸爸妈妈摆碗筷、盛(chéng)饭；吃饭时不挑食、不偏食，细嚼(jiáo)慢咽，不剩饭；吃完饭主动帮爸爸妈妈收拾饭桌。





阅读与思考

不爱用手的小河马

小河马不喜欢用手做事情，慢慢地，他的手什么事也不会做了，吃饭都要妈妈喂。

一天，河马妈妈很晚都没回来。小河马饿(è)得哭了起来：“哇哇哇，哇哇哇……”

青蛙(wā)跑来说：“别哭，别哭，我来帮你。”可是小河马用的勺子太大了，青蛙拿不动，只好用自己的小勺子喂小河马。喂了一勺又一勺，小河马急得哇哇叫：“不够，不够！太少，太少！”

一勺又一勺，青蛙累得满头大汗。小河马还是饿得哇哇叫：“我饿呀，我饿呀！快喂呀，快喂呀！”

青蛙急了：“小河马，你的手呢？自己动手吃饭呀！”小河马一边哭一边说：“我不会拿勺子。”青蛙说：“你动手试一试，很快就能学会的。”

小河马试着拿起勺子，一勺又一勺，小河马慢慢地学会了自己动手吃饭，再也不会饿得哇哇哭了。



- 小河马为什么哭？有了小青蛙的帮助，小河马为什么还是哭个不停？最后用了什么办法，小河马才不哭了？
- 我们自己的小手可以做哪些事情？

懒得转烧饼的孩子

有个民间传说,说有个小孩从小习惯(guàn)衣来伸手、饭来张口,长大了,还是依赖父母的照顾。有一天,他的父母要外出远行,无微不至的父母在儿子的脖子上挂了个大烧饼,临行前叮嘱(zhǔ)他:“吃完了前面的,记住把后面的饼转到前面来吃呀!”一个月后,父母回来发现孩子饿死了。原来,他根本懒(lǎn)得把后面的烧饼转到前面来。父母悲痛欲绝,但这只能怪他们太溺(nì)爱孩子,没有培养他独立生活的能力。



- 故事中的小孩可怜吗?
- 你觉得他应该怎么做?
- 如果你是故事中的小孩,你会怎么做?

适者生存

沙漠中的一只狐狸养了一窝(wō)小狐狸,小狐狸长到能独自捕食的时候,狐狸妈妈就把它统统赶了出去。小狐狸恋家,不肯走。狐狸妈妈就又咬又追,毫不留情。有一只小狐狸眼睛看不见,但是狐狸妈妈也没有给它特殊的照顾,照样把它赶得远远的。因为狐狸妈妈知道,没有谁能养它一辈子,小狐狸们从这一天起便长大了,那只眼睛看不见的小狐狸也终于学会靠嗅(xiù)觉来觅(mì)食了。



- 狐狸妈妈为什么“狠心”地不给眼睛看不见的小狐狸特殊的照顾?
- 你能像小狐狸一样做到自己吃饭吗?



体验与感悟



1. 跟妈妈学做一道简单的凉菜。
2. 帮爸爸妈妈盛饭。
3. 了解什么季节吃什么蔬菜好。
4. 学习识别食物的保质期。

评估与互动

学生自我评估（在每项内容后画“***”“**”或者“*”）

我吃饭从来不用爸爸妈妈催促。

我能做到按时吃饭。

我每次吃饭前都认真洗手。

吃饭前我主动帮忙摆碗筷、盛饭。

我不挑食。

我不偏食。

我吃饭的时候做到了细嚼慢咽。

我从不剩饭。

我每次吃完饭都主动帮助爸爸妈妈收拾饭桌。

我会洗碗,而且能洗得很干净。

我会做一两道简单的凉菜。

我知道多吃蔬菜对身体好,也喜欢吃蔬菜。

家长反馈



您的孩子“自我评估”准确吗?

您的孩子有哪些进步? 哪些习惯坚持下来了?

您有哪些建议和意见?

老师评语



签名:

签名:

自己 整理房间

让我们从整理自己的房间开始，养成良好的生活习惯吧！

第一，每天做完作业后，将自己的书桌整理一下，保证每次做作业时都能有一个好心情；

第二，每天起床后叠好被子，将床铺(pù)收拾整齐，并养成习惯。

第三，自己的文具、衣物要定期整理，固定摆放，房间要经常打扫。

