

中国关心下一代工作委员会专家委员会审定

小学
五年级

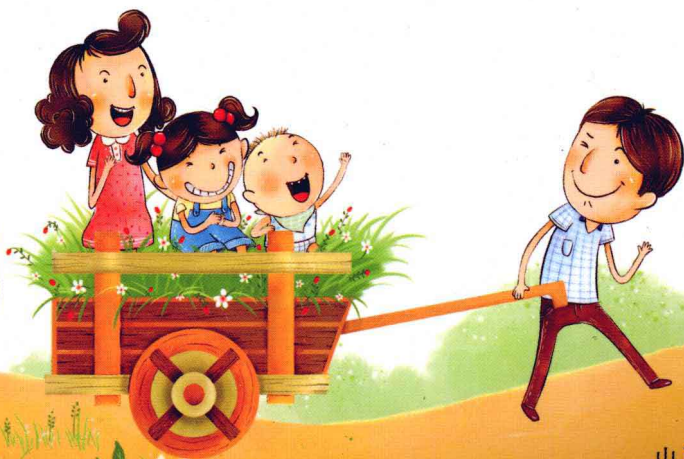
习惯

XIGUAN
YANGCHENGJIAOYU

养成教育

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
五年级

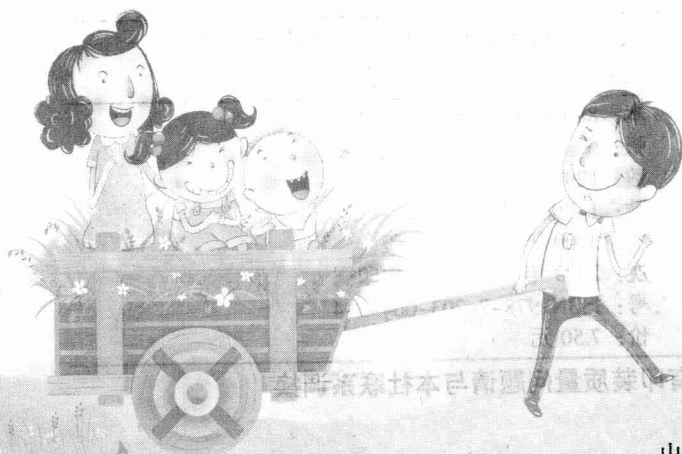
习惯

XIGUAN
YANGCHENGJIAOYU

养成教育

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.五年级 / 林格主编. — 太原: 山西人民出版社, 2009.5

实验教材

ISBN 978-7-203-06453-4

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068141号

习惯养成教育 (实验教材) 五年级

主 编: 林 格

责任编辑: 阎卫斌

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: 6

字 数: 129 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 978-7-203-06453-4

定 价: 7.50 元

如有印装质量问题请与本社联系调换

过去,我国德育教育的失误就是把德育目标定得过于“假、大、空”,无法收到实际的效果,其症结就是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,也是事半功半的,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 保持健康的生活方式 001

按时起床,按时睡眠 /002

保持良好姿势 /007

吃饭时不说笑打闹 /011

坚持每天锻炼身体 /015

不挑食,不偏食 /020

注意用眼、用脑卫生 /024

主题班会课 /028

第二单元 做事有计划 032

要事第一 /033

详细分解计划步骤 /038

当日事当日毕,及时完成 /043

严格按照计划办事 /047

根据实际情况调整节奏 /051

每日小结 /055

主题班会课 /060



第三单元 善于合作

065

学会和他人协调配合 /066

在家中和父母合作 /070

有问题虚心请教别人 /075

团结互助,友善待人 /079

平等对待身边的每一个人 /083

助人为乐,无私帮助他人 /088

主题班会课 /093



第四单元 科学合理消费

098

不盲目攀比、炫耀 /099

有计划地用钱 /103

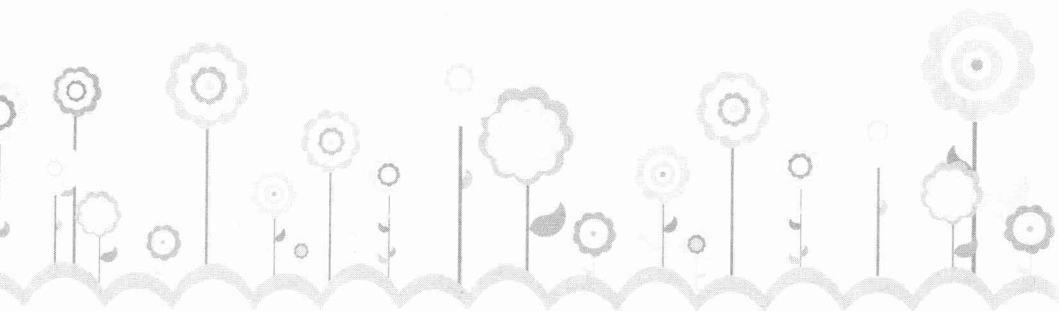
适度消费,不浪费 /108

理智消费,不轻信广告 /112

少买零食,远离垃圾食品 /116

节约,珍惜财物 /121

主题班会课 /125





第五单元 尊重隐私

129

学会分辨隐私 /130

不随意暴露个人和家庭隐私 /133

不乱动别人的东西 /137

不打听、窥探别人的隐私 /141

不随意传播他人的隐私 /145

严守国家秘密 /148

主题班会课 /152



第六单元 科学利用和管理信息

156

记好各种笔记 /157

勤查工具书 /161

有效利用计算机和网络 /165

充分利用图书馆 /169

增加交流,和他人分享信息 /173

学会反思 /177

主题班会课 /181

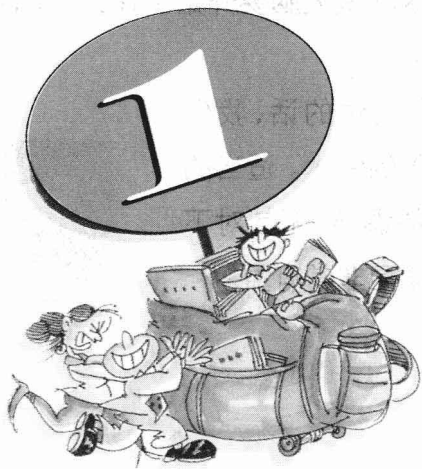


第一单元 保持健康的生活方式

你知道什么是真正的“健康”吗？

根据“世界卫生组织”的解释：健康不是仅指一个人没有疾病或虚弱现象，而是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态。也就是说，健康是全方位、多角度的，包括身体、心理和各种适应性三大方面，其中适应性归根结底取决于身体状况和心理的素质状况。心理健康是身体健康的精神支柱，身体健康又是心理健康的物质基础。

我们从小就应该保持健康的生活方式。这会为我们健康的人生打下坚实的基础。



按时起床， 按时睡眠

你知道早睡早起都有什么好处吗？

早睡早起可以帮助我们缓解精神压力，使我们不容易情绪抑郁低迷。同时还能使我们的身体器官在相应的时间里得到休息维护，有助于毒素的排出。

不过，我们光早睡早起还不够，还要能按时起床，按时睡眠，这样才符合大脑的活动规律。想一想是不是有这样的经历：有时候不按时起床，结果越睡越想睡，睡了很久，起来了还感觉头晕目眩。这就是大脑要开始工作，可我们还强迫它休息而产生的负面影响。

另外，有条件的话，我们还应保持每天的午休。适当的午休对精神的调节，尤其对下午及晚上的学习非常有益。





阅读与思考

黄思路的闹钟

有一段时期,荣登“中国少年榜”的全才少女黄思路每天晚上睡得晚,早晨又想提前半个小时起来早读。可是,她听见闹钟响后没有马上起来,结果又沉沉睡去,如果不叫她,上学就要迟到。每天如此,闹钟便形同虚设。母亲王晶让女儿把闹钟设定推迟半小时,按正常时间起床,这样睡得充足一些。可是女儿不愿意,每天晚上总说保证第二天能早起,可是第二天还是迷迷糊糊醒不来。妈妈没收了闹钟,说:“既然闹钟起不了作用,就别用了,我可不当你的‘闹钟’!”

没有了依赖心理,思路睡到清晨便很警觉,听到一点点动静就醒过来了,又马上翻身起床,生怕一觉睡过头。几天之后,妈妈把闹钟还给女儿,思路便能准时起床了。



- 黄思路为什么没有闹钟反而还能起得了床呢?
- 你知道吗,我们自己就有一个很好用的生物钟,完全不必依赖别人。想一想自己早上起床的习惯,你有什么想要改变的吗?

卡尔·威特的故事

有一天，叔叔一家人到我家来做客。家里来了客人本来就够让小孩子兴奋了，何况又见到了我的四个堂兄堂姐，我真是快乐极了。吃过晚饭后，我们几个小孩子玩起了捉迷藏的游戏，大家都玩得很高兴。不知不觉到了九点，我早就把时间忘到九霄云外去了。看我没反应，父亲过来催我去睡觉。

我当时正在兴头上，觉得从来没有这么好玩过，哪里舍得睡觉？仗着家里有客人，我要起赖来：

“让我再玩一会儿吧，就玩一会儿，就一会儿。”

父亲一口回绝了我：“不行！快去睡觉，马上！”

“哦，爸爸，”我哀求道，“求求你了。”

叔叔也帮我求情：“玩得这么高兴，哪里还睡得着？我们也难得来一趟，他们也难得一起玩，就让小卡尔再玩一会儿吧。”

“制订好的作息表怎么能不遵守呢？就算家里来了客人也不行。”

看着我磨磨蹭蹭不肯离去的可怜样子，叔叔又说：“算啦，小孩子都是这样，何必那么严格。何况又不是经常这样玩，今天就算破例一次吧。”

“卡尔，”父亲严肃地说，“你自己考虑要不要去睡觉。即使你睡晚了，我也不会允许你多睡一会儿，早上六点必须起床。决定的后果你要自己承担。”

我明白父亲这话的分量，但是看着大家都快快乐乐地在一起，我可舍不得这份热闹。那天我们太高兴了，完全忘了时间，一直到十一点半，大家都玩累了才去睡觉。



第二天一大早,父亲说到做到,果然六点钟一到就叫醒了我。可以想象我当时有多么烦恼,我根本没睡够,困得连眼睛都睁不开。但是父亲十分坚决,一定要求我立即起床。

“喔,”我闭着眼睛说,“我起不来。太困了,我现在连走路也能睡着呢。”

“我告诉过你要承担一切后果!”父亲毫不留情地说,“我昨晚让你选择,你自己选择了少睡三个小时,那么你还有什么可抱怨的?”

“可是——”

“没有可是。早起的规矩是绝对不能改变的。你虽然痛苦,但这个痛苦是你自己选的。赶快穿衣服,耍赖是没用的。”

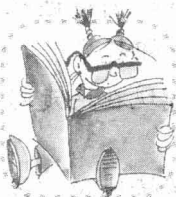
我昏昏沉沉地起了床,然后一天都在昏昏沉沉中度过,那一天的学业也全荒废了,因为脑子里除了想睡觉什么也学不进去。晚上堂兄堂姐又邀请我玩一个新的游戏,可我再也没有精神,不到八点就独个儿回房间睡觉去了。

从那以后,我再也没有任意改变过作息时间,因为我已经亲身体会到生活不遵守规律的害处。



- 你认为如果不能按时睡觉,除了耽误睡眠时间,你还会损失什么?
- 你平时有没有为了玩而放松执行自己的计划规定?以后再遇到这样的问题,你会怎么做?

体验与感悟



1. 早上不要让父母叫你起床,试着自己起来一次。
2. 体验一下小睡的感觉,看下表,然后想着只睡 15 分钟,看看能不能自己起来。
3. 找个机会叫别人起床,体会一下别人叫自己的感受。

评估与互动

学生自我评估 (在每项内容后画“***”“**”或者“*)

我自己上闹钟,定时间。

我每天都能按时起床。

每天早上闹钟叫醒我,我会在很短时间内起床。

我起床、睡觉不需要爸爸妈妈催促。

节假日我也和平常一样作息。

我每天晚上都能按时睡觉。

我坚持午休 1 个小时。

我保持每天有 10 个小时睡眠时间。

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?

老师评语



您有哪些建议和意见?

签名:

签名:



保持良好 姿势

保持正确的姿势对健康有益。良好的姿势让人神清气爽，精神饱满，自信倍增。那么，怎样才能有好的姿势呢？

总的来说，要保持正确的坐姿——坐正；保持正确的站姿——站直；保持正确的走姿——走稳。

第一，背挺直。姿势变坏，都是由驼背开始的。

第二，收颈伸颈。如果能保持收颈伸颈的姿势，胸部就自然会舒展，背部就会自然挺拔。

第三，挺胸。胸是心、肺、肝、脾等内脏器官的所在部位，如果胸部被压迫，胸不舒展，就会妨碍内脏的活动，对身体不利。最常见的伸懒腰动作是最省事、简单、有效的扩胸运动。

第四，两肩后引。常意想两个肩窝向下松沉，肩部自然松弛下垂，拱肩的毛病就会改正。

第五，收腹。鼓肚会使上肢前弓，腰部更弯曲，会强迫使腰椎承受更大重量，所以必须保持收腹姿势。

第六，全身放松。一说起要保持良好姿势，不少人就容易全身僵硬起来，全身肌肉和神经过度紧张，反而会影响全身活动，并且容易提早疲劳。

阅读与思考

石先生和女儿的故事

石先生是某报的编辑。他平时非常注意保护眼睛,双眼视力一直保持在 1.5。他也经常教育女儿要像他一样爱护眼睛,提醒和监督她在学习时做到“三个一”:眼睛离纸面 1 尺远,握笔的手指尖离笔尖 1 寸远,胸部与桌面 1 拳远。女儿小的时候总是做不到,石先生就不厌其烦地要求和强调,甚至用铁丝给女儿制作了视力保护架。久而久之,女儿的坐姿端正了,她学习十分用功,但双眼视力仍保持在 1.5 左右。石先生说:“我们父女俩的事例说明,自觉的爱眼行为与正确的学习姿势是保持良好视力的前提。”



- 一个良好的姿势是健康的保证,也是效率的保证。你的坐姿科学吗?能达到上述要求吗?



站姿、走姿成面试“拦路虎”

据《新民晚报》报道,2008年3月,上海交通职院空中乘务专业进行的面试中,站姿、走姿不佳竟成为考生报考空中乘务专业的“拦路虎”,不少容貌秀丽、身材姣好的考生因为站姿、走姿习惯不佳遭遇初试淘汰。

初试程序看起来很简单:首先是10名考生站成一排进行简单的自我介绍,然后按照考官指示向左、右转或向后转,接着在志愿者的带领下,绕场一圈并回答考官几个简单的问题后就结束了。让人惊讶的是,大部分考生被淘汰的原因是因为站姿和走姿习惯不佳。

“第一个走路的男生怎么走的是‘猫步’?”“男生走路这样太难看了。”两名考官低声讨论。

“5号同学,请你抬头挺胸,不要驼着背!”“7号同学,你照照前面的镜子,看你站直了没有!”“9号同学,你的肩膀一高一低。”……

上海交通职院院方认为,出现这类现象的最主要原因是学生平时学习和生活习惯不佳。比如,青少年耍酷青睐背单肩包,平时走路、做作业习惯驼背,久而久之,这些不良习惯在姿势上留下烙印。这些生活和学习习惯,应在中小学阶段,请学校和家长一起帮孩子纠正。有良好的仪态,能让孩子终生受益。



- 本来很好的机会,也许就被一个姿势给抹杀了。爱美之心人皆有之,你生活中的形体美表现得怎么样? 你的姿势很好吗? 有没有需要改进的地方呢?

体验与感悟



1. 学着电视里的时装模特走走台步。
2. 在家里站个军姿。
3. 把自己走路的姿势录下来自己看,给自己找问题。
4. 练习一项体育运动,学习每一个动作姿势,体会姿势到位的感觉。

评估与互动

学生自我评估 (在每项内容后画“***”“**”或者“*”)

我看书写字一直坚持做到“三个一”。

我不趴在桌子上看书。

我从不躺在床上或沙发上看书。

我坐的时候总是很端正,不随意地歪扭着。

我每次都站得很直,从不歪歪扭扭。

我走路的时候不扭身子、歪脖子,或者左摇右晃。

我每次参加体育锻炼时,都尽量把动作做到位。

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?

老师评语



您有哪些建议和意见?

签名:

签名: