

GAOPINGQU DEYU SHENGTAI XIAOBEN KECHENG

高坪区德育生态校本课程

# 导 德 齐 礼

DAODE QILI 1-3 年 级 适 读

习 惯 篇

主 编 〇 许 红 平 彭 磊



四川科学技术出版社

GAOPINGQU DEYU SHENGTAI XIAOBEN KECHENG

高坪区德育生态校本课程

# 导 德 养 礼

DAODE QILI 1-3  
年  
级  
适  
读

习惯篇

主 编◎许红平 彭磊



四川科学技术出版社

· 成都 ·

图书在版编目(CIP)数据

高坪区德育生态校本课程·导德齐礼 / 许红平,  
彭磊主编. — 成都: 四川科学技术出版社, 2019.1  
ISBN 978-7-5364-9176-2

I. ①高… II. ①许… ②彭… III. ①中小学—德育  
工作—研究 IV. ①G631

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第204205号

## 高坪区德育生态校本课程·导德齐礼

---

主 编 许红平 彭 磊  
策 划 四川标典文化传播有限公司

出 品 人 钱丹凝  
组稿编辑 李蓉君  
责任编辑 王 勤  
封面设计 杨 超  
责任出版 欧晓春

出版发行 四川科学技术出版社  
成都市槐树街2号 邮政编码 610031  
官方微博: <http://e.weibo.com/sckjcb>  
官方微信公众号: sckjcb

成品尺寸 185mm × 260mm  
总 印 张 26.75 总字数 760 千  
印 刷 成都市川侨印务有限公司  
版 次 2019年1月第1版  
印 次 2019年1月第1次印刷  
定 价 76.80元(全四册)

ISBN 978-7-5364-9176-2

邮购: 四川省成都市槐树街2号 邮政编码: 610031

■ 版权所有 翻印必究 ■

## 《高坪区德育生态校本课程·导德齐礼》编委会

---

顾 问 余小刚

编委会主任 王嘉敏

编委会副主任 周兴斌 唐智全 杨 华 母云光 罗琼英 龙红林

主 编 许红平 彭 磊

副 主 编 母云光 罗琼英 谢德平 周 恒 蒲明强

编委会委员 (按姓氏笔画排序)

马 林 王 梟 王洪兵 王晓华 王 健 王 寅 王 翔 王嘉敏  
王 樯 毛清泉 邓清泉 龙红林 龙汪洋 龙春林 龙 勇 代季明  
冯 超 母云光 吉永军 任阳春 任国琄 向国伟 刘小东 刘小红  
刘邦玉 刘国成 刘 学 刘桂生 刘家蔓 安庆庆 许红平 孙 伟  
阳 军 苏 荣 杜晓晨 李 伟 李春亮 李海龙 李朝晖 杨广亨  
杨四海 杨永刚 杨 华 杨 兵 杨 怡 杨宗林 杨 殊 杨 熙  
杨 毅 何文君 何旭兵 何其明 何国鸿 何明凌 何 敏 沈文杰  
张中伟 张长会 张 宁 张 伟 张应龙 张焕伟 陈仁辉 陈克林  
陈沸溶 苟红彬 易 兵 易鹏程 罗 建 罗清明 罗琼英 岳 成  
周生凯 周兴斌 周 恒 赵 宏 赵 斌 胡 沓 柏中林 姚丽秋  
姚 学 姚恣周 姚彩霞 姚 静 秦凡涛 秦超敏 袁 生 贾 巧  
夏 毓 高旭东 唐 林 唐 岱 唐智全 唐 靖 黄 伟 黄定明  
黄建国 曹 军 彭 楠 彭 磊 蒋桂琼 蒋晓英 韩俊元 粟含辉  
谢成艳 谢钦彬 谢德平 蒲文波 蒲世国 蒲光伟 蒲明强 蒲树林  
蒲烈阳 腾彦春 雍其志 雍 彦 蔡礼儒 嘎基尧 潘英海

# 序

《四川教育》首席记者 余小刚

欣闻南充市高坪区的《高坪区德育生态校本课程·导德齐礼》出版，作为教育的同行和该丛书最早的读者，我要献上我真诚的祝贺。

记得我读小学的时候，有一篇记叙革命战争年代，延安小学的老师为保护教科书而英勇牺牲的课文——《珍贵的教科书》，当时学习这篇课文的时候，既深深感动于文中“张指导员”对党的教育事业的忠诚，又深深种下了珍惜书籍、热爱读书的种子。

今天，中国共产党领导中国人民经历了艰苦卓绝的奋斗，已经实现了由站起来到富起来的伟大转变，城乡义务教育教科书更是国家免费的中小学生学习必需品。

国家教材的使用要严格按照党的教育方针和教育规律，有目的、有计划、不折不扣地使用好。与此同时，国家教材又为校本课程提供了基于区域实际的资源开发空间。因此，当今有作为的区域教育管理者，有必要在使用好国家教材的基础上，创造性开发区域校本教材，使区域内的学生受教育面呈现多元化、特色化和针对性。

那么，区域校本教材的开发有哪些规律可循呢？

我以为，南充市高坪区这套教材，为我们提供了范例。

首先，区域校本教材要基于区域内学生学习的实际，体现“学习者需要是开发课程资源的依据”，这是校本教材开发的规律。

我们知道，本土课程只有真正针对学生学习需要，针对学情实际，才有生命力，才不是文字垃圾和学生学习负担。

通观南充市高坪区开发的本套系列德育教材，我们发现，这套教材的编写者，首先是在研究区域内学情的基础上，针对当下需对学生强调礼仪、习惯、人生规划、勇于担当等要求，选择了具体的教材资源开发主题。而这些主题，既体现了中国学生发展核心素养的内容，使本地教材开发有利于核心素养落地，又体现了在调查研究基础上有所作为的教育责任担当，使校本教材开发有所作为、不乱作为。



其次，区域性校本教材开发要基于区域文化特点，使本土文化成为教育营养，发挥其文化化育成品的价值。这是校本教材特色化的核心支点。

我们知道，学生在自己的生活环境中，可以直接接受区域文化熏陶，获得文化体验，受到优秀传统文化的激励，这就是我们经常说的“一方水土养一方人”的根本道理。

南充市高坪区是中国历史上有名的历史文化地区，尤其是三国文化和红色文化，以及饮食文化、丝绸文化和民俗文化，都有自己独特的魅力。这套教材，在主题确定的基础上，在编写时，有意识地介绍了存在于高坪的三国人物、革命历史、农耕文明、地方特产等，使教材本身充满生活气息，因而也极具教育意义。

第三，校本教材要基于学生认知规律，使“教材”成为“学材”，这是校本教材编写的逻辑起点。

“教材”只有能够转化为“学材”，才具备生命力。而要能够转化为学材，起码要做到两点：第一是教材内容要符合学生年龄特征和认知能力，第二是教材载体要体现学生审美情趣。

南充市高坪区这套校本教材，首先在内容上有递进性特点，体现学生在生命成长历程中品格养成的特殊性和阶段性，彰显了教材与学生年龄特征的对应性和适切性。如低段重点在文明礼仪和习惯养成上，高段体现在生涯规划和社会担当上，这样的内容安排，才真正使学习者内化有效，因而也凸显了教材本身的价值。

同时，在表现方式上，这套教材注重了使用者——不同年龄的学生表现出来的不同审美情趣。如针对低龄段的学生编写的文字简约、图片居多、卡通化呈现和以提示为主；高段则情境偏少而理性为重，观赏居少而阅读为主，体现了感性认识向理性认知递进的生命发展规律。

这些特点，正是基于编写者本身来自于高坪区优秀教师，由于他们长期与学生生活在一起，对自己的学生的学习需要、认知特点和生活环境最有发言权，因而特色也十分鲜明。

当然，本套教材还有许多优点，比如，基于网络时代的分享式语言表达和历史故事的创新叙述等等。

正是基于这样的认识，我以为，南充市高坪区这套校本教材，也是一套“珍贵的教科书”，因南充市高坪区教育人的教育情怀和编写匠心凝聚而“珍贵”。

为此，我愿将我的阅读分享！

是为序！

2018年冬于成都无尘间

mù lù  
目 录

dì yī dān yuán wǒ yǒu jiàn kāng de shēng huó xí guàn  
第一单元 我有健康的生活习惯

dì yī kè	chī fàn wǒ zuì guāi	3
第一课	吃饭我最乖	3
dì èr kè	wǒ ài wèi shēng	10
第二课	我爱卫生	10
dì sān kè	wǒ ài duàn liàn	20
第三课	我爱锻炼	20
dì sì kè	wǒ ài zì rán	23
第四课	我爱自然	23
dì wú kè	wǒ ài láo dòng	26
第五课	我爱劳动	26

dì èr dān yuán wǒ yǒu liáng hǎo de xué xí xí guàn  
第二单元 我有良好的学习习惯

dì yī kè	wǒ huì qīng tīng	33
第一课	我会倾听	33
dì èr kè	wǒ ài tí wèn	36
第二课	我爱提问	36
dì sān kè	wǒ zì zhǔ dú shū	39
第三课	我自主读书	39
dì sì kè	wǒ rèn zhēn shū xiě	42
第四课	我认真书写	42



di wú kè	wǒ rèn zhēn wán chéng zuò yè	45
----------	------------------------------	----

第五课

我认真完成作业

di sān dān yuán      wǒ yǒu wén míng de háng wéi xí guàn  
**第三单元      我有文明的行为习惯**

di yī kè	wǒ jǔ zhǐ wén míng	51
----------	--------------------	----

第一课

我举止文明

di èr kè	wǒ chéng shí shǒu xìn	54
----------	-----------------------	----

第二课

我诚实守信

di sān kè	wǒ zūn zhòng tā rén	57
-----------	---------------------	----

第三课

我尊重他人

di sì kè	wǒ zūn shǒu zhì xù	60
----------	--------------------	----

第四课

我遵守秩序

di wǔ kè	wǒ shǒu shí xī shí	63
----------	--------------------	----

第五课

我守时惜时

di liù kè	wǒ qín jiǎn jié yuē	66
-----------	---------------------	----

第六课

我勤俭节约

di qī kè	wǒ qín yú dòng shǒu	72
----------	---------------------	----

第七课

我勤于动手

di bā kè	wǒ dǒng dé gǎn ēn	76
----------	-------------------	----

第八课

我懂得感恩

hòu jì		81
--------	--	----

后 记

第一单元

DIYI DANYUAN

# 我有健康的生活习惯

WO YOU JIANKANG DE SHENGHUO XIGUAN



dì yī kè      chī fàn wǒ zuì guāi  
第一课      吃饭我最乖



sān zhī xiǎo xióng  
三只小熊

xióng mā mā yǒu sān gè hái zǐ      měi tiān      xióng mā mā dōu zuò yī zhuō zǐ fēng shèng de fàn cài gěi hái zǐ  
熊妈妈有三个孩子。每天，熊妈妈都做一桌子丰盛的饭菜给孩子们吃。

lǎo dà zhī tiāo yú hé ròu chī      chī dé dù zi liū yuán      tā jiào dé qīng cài méi zī wèi      luó bo wèi dào  
老大只挑鱼和肉吃，吃得肚子溜圆。它觉得青菜没滋味，萝卜味道奇怪，西红柿又太酸……所以它一口蔬菜都不吃。妈妈劝它吃点儿蔬

cài tā jiù yī gè jìn ér yáo tóu  
菜，它就一个劲儿摇头。



lǎo èr jué dé yú ròu tài xīng ér qiě cì duō jī  
老二觉得鱼肉太腥，而且刺多；鸡  
ròu tài chái yǎo bù dòng zhū ròu tài féi suǒ yǐ tā  
肉太柴，咬不动；猪肉太肥……所以它  
yī diǎn ér yú hé ròu dōu bù chī zhǐ tiāo shū cài chī kàn  
一点儿鱼和肉都不吃，只挑蔬菜吃，看  
dé mā mā zhí yáo tóu  
得妈妈直摇头。

lǎo sān zé bù tiāo shí zhuō shàng de měi yī yàng cài  
老三则不挑食，桌上的每一样菜  
dōu chī yī xiē chī jǐ kǒu shū cài zài chī jǐ kǒu yú  
都吃一些，吃几口蔬菜，再吃几口鱼  
hé ròu  
和肉。

xué xiào kāi yùn dòng huì shí sān zhī xiǎo xióng bèi fēn zài le yī zǔ bǐ sài pǎo bù gāng pǎo yī huì ér  
学校开运动会时，三只小熊被分在了一组比赛跑步。刚跑一会儿，  
yuán gǔn gǔn de lǎo dà jiù lèi de zhí chuǎn qì yòu shòu yòu xiǎo de lǎo èr jiù zài yě méi yǒu lì qì fǎn ér  
圆滚滚的老大就累得直喘气，又瘦又小的老二就再也没有力气，反而  
shì nián jí zuì xiǎo de lǎo sān pǎo de zuì kuài zuì hòu dé le diǎn yī míng  
是年级最小的老三跑得最快，最后得了第一名。



XIAO SIKAO

wèi shén me nián jì zuì xiǎo de lǎo sān dé le diǎn yī míng ne  
为什么年纪最小的老三得了第一名呢？



HAO XIGUAN

měi zhǒng shí wù hán yǒu de yíng yǎng chéng fèn shì bù yī yàng de xiǎo péng yǒu yīng gāi shén me dōu chī bù  
每种食物含有的营养成分是不一样的，小朋友应该什么都吃，不  
yào piān shí gèng bù néng jiāng ài chī de cài duān dào zì jǐ miàn qián dú chī rú guǒ zhǐ chī yú hé ròu bù  
要偏食，更不能将爱吃的菜端到自己面前独吃。如果只吃鱼和肉，不  
chī shū cài jiù huì shǐ shēn tǐ nèi duī jī tài duō de zhī fáng dǎo zhì shēn tǐ féi pàng rú guǒ zhǐ chī shū  
吃蔬菜，就会使身体内堆积太多的脂肪，导致身体肥胖；如果只吃蔬  
cài bù chī yú hé ròu yòu huì shǐ tǐ nèi quē fá dàn bái zhì děng yíng yǎng huì dǎo zhì shēn tǐ shòu xiǎo  
菜，不吃鱼和肉，又会使体内缺乏蛋白质等营养，会导致身体瘦小，

shèn zhì chū xiàn pín xuè sān zhī xiǎo xióng zhōng zhǐ yǒu lǎo sān shén me dōu chī yíng yǎng jūn héng shēn tǐ zì  
甚至出现贫血。三只小熊中，只有老三什么都吃，营养均衡，身体自  
rán shì zuì jiàn kāng de suǒ yǐ pǎo dé zuì kuài dé le dì yī míng  
然是最健康的，所以跑得最快，得了第一名。

## ài chī líng shí de xiǎo huā gǒu 爱吃零食的小花狗

xiǎo huā gǒu hěn xǐ huān chī líng shí què bù hǎo hǎo chī fàn cháng  
小花狗很喜欢吃零食，却不好好吃饭，长  
de yòu shòu yòu xiǎo mā mā cháng quàn tā shǎo chī diǎn líng shí ba  
得又瘦又小。妈妈常劝他：“少吃点零食吧！”  
líng shí duō hǎo chī ya wǒ jiù xiǎng chī líng shí ma xiǎo huā gǒu sǎ  
“零食多好吃呀，我就想吃零食嘛。”小花狗撒  
jiāo de shuō  
娇地说。



zhè tiān gāng qǐ chuáng xiǎo huā gǒu jiù chī qǐ yī kuài qiǎo kè lì lái mā mā hǎn tā chī zǎo fàn tā  
这天刚起床，小花狗就吃起一块巧克力来。妈妈喊他吃早饭，他  
què shuō bù è mā mā nài xīn de quàn dào nǐ hǎo hǎo chī fàn yī huì ér dài nǐ qù yóu lè chǎng  
却说不饿。妈妈耐心地劝道：“你好好吃饭，一会儿带你去游乐场。”  
xiǎo huā gǒu yī tīng gāo xìng de zuò dào zhuō qián chī qǐ fàn lái dàn zhǐ chī le yī diǎn diǎn jiù rǎng zhuō shuō  
小花狗一听，高兴地坐到桌前吃起饭来，但只吃了一点点，就嚷着说  
chī bǎo liǎo  
吃饱了。

gāng dào yóu lè chǎng xiǎo huā gǒu jiù zhàn dào xué gāo chē qián shuō hǎo rè ā wǒ xiǎng chī xué gāo  
刚到游乐场，小花狗就站到雪糕车前说：“好热啊，我想吃雪糕。”  
chī wán xué gāo bù jiǔ tā yòu shuō è le xiǎng chī miàn bāo mā mā xiǎng xiǎo huā gǒu zǎo shàng zhǐ chī  
吃完雪糕不久，他又说饿了，想吃面包。妈妈想：“小花狗早上只吃  
le yī diǎn dōng xī kě néng zhēn de è le jiù mǎi gè miàn bāo ba xiǎo huā gǒu yǎo liǎo jǐ kǒu miàn bāo  
了一点东西，可能真的饿了，就买个面包吧。”小花狗咬了几口面包，  
yòu shuō miàn bāo tài gān xiǎng yào huǒ tuǐ cháng hé qì shuǐ tā yī huì ér xiǎng chī zhè gè yī huì ér yào  
又说面包太干，想要火腿肠和汽水……他一会儿想吃这个，一会儿要  
chī nà gè bù zhī dào chī le duō shǎo dōng xī hū rán dù zi téng le qǐ lái  
吃那个，不知道吃了多少东西，忽然肚子疼了起来。

mā mā cōng máng bǎ xiǎo huā gǒu dài dào yī yuàn gǒu yī shēng shuō nǐ yī xià zǐ chī le nà me duō  
妈妈匆忙把小花狗带到医院。狗医生说：“你一下子吃了那么多

líng shí dāng rán huì dù zǐ téng yào dǎ zhēn chī yào cái néng hǎo xiǎo huā gǒu hài pà dǎ zhēn chī yào kū  
 零食，当然会肚子疼，要打针吃药才能好。”小花狗害怕打针吃药，哭  
 zhe shuō wǒ yǐ hòu yī dīng huì shǎo chī líng shí de  
 着说：“我以后一定会少吃零食的！”



wèi shén me xiǎo huā gǒu zhǎng de hěn shòu xiǎo  
 为什么小花狗长得很瘦小？



hěn duō xiǎo péng yǒu dōu xǐ huān chī líng shí shèn zhì yǐ chéng wéi xí guàn líng shí chī duō le fàn cài  
 很多小朋友都喜欢吃零食，甚至已成为习惯。零食吃多了，饭菜  
 jiù bì rán chī de shǎo ér líng shí de yíng yǎng bù quán miàn yǒu de hái hěn bù jiàn kāng cháng cǐ yǐ wǎng huì  
 就必然吃得少，而零食的营养不全面，有的还很不健康，长此以往会  
 dǎo zhì yíng yǎng shī diào huò yíng yǎng bù liáng xiǎo huā gǒu zhǎng de shòu xiǎo jiù shì yīn wéi yíng yǎng bù liáng zào chéng  
 导致营养失调或营养不良。小花狗长得瘦小就是因为营养不良造成  
 de ér qiě líng shí chī duō le hái huì jiā zhòng cháng wèi de fù dān yīn qǐ xiāo huà bù liáng huò dù zǐ  
 的。而且零食吃多了，还会加重肠胃的负担，引起消化不良或肚子  
 téng suǒ yǐ xiǎo péng yǒu yào jǐn liàng shǎo chī líng shí yào duō chī fàn cài zhè yàng shēn tǐ cái huì jiàn kāng  
 疼。所以小朋友要尽量少吃零食，要多吃饭菜，这样身体才会健康。

xū pàng de xiǎo hóu  
 虚胖的小猴

zuì jìn xiǎo hóu xǐ huān shàng le hē yǐn liào guǒ zhī ā qì shuǐ  
 最近小猴喜欢上了喝饮料，果汁啊、汽水  
 ā tā dōu xǐ huān hē měi dāng kǒu kě shí tā jiù huì tuī kāi  
 啊……他都喜欢喝。每当口渴时，他就会推开  
 mā mā dì guò lái de bái kāi shuǐ rán hòu dǎ kāi yī píng yǐn liào gū  
 妈妈递过来的白开水，然后打开一瓶饮料，咕  
 dōng gū dōng hē shàng yì tōng xiǎo hóu shuō bái kāi shuǐ shén me wèi dào  
 咚咕咚喝上一通。小猴说：“白开水什么味道



dōu méi yǒu yī diǎn ér yě bù hǎo hē yǐn liào suān suān tián tián de yòu jiě kě yòu hǎo hē mā mā quàn  
都没有，一点儿也不好喝！饮料酸酸甜甜的，又解渴又好喝！”妈妈劝

tā shuō yǐn liào suī rán hǎo hē dàn hē duō le duì shēn tǐ bù hǎo nǐ yīng gāi duō hē shuǐ  
他说：“饮料虽然好喝，但喝多了对身体不好，你应该多喝水。”

wǒ jiào de wǒ tǐng jiàn kāng de xiǎo hóu zì xìn de shuō ér qiě guǒ zhī yǐn liào hé rǔ yǐn liào  
“我觉得我挺健康的！”小猴自信地说，“而且，果汁饮料和乳饮料  
lǐ yǒu shuǐ guǒ hé niú nǎi de yíng yǎng kěn dìng bǐ bái kāi shuǐ gèng jiàn kāng  
里有水果和牛奶的营养，肯定比白开水更健康！”

xiǎo hóu zǒng bù tīng mā mā quàn jì xù tiān tiān ná yǐn liào dāng shuǐ hē guò liǎo yí duàn shí jiān hòu  
小猴总不听妈妈劝，继续天天拿饮料当水喝。过了一段时间后，  
xiǎo hóu biàn de yuè lái yuè pàng gēn xiǎo péng yǒu yī qǐ wán de shí hòu méi duō jiǔ jiù huì qì chuǎn xū xū  
小猴变得越来越胖，跟小朋友一起玩的时候，没多久就会气喘吁吁，  
lèi de bù xiǎng dòng le jiàn jiàn de xiǎo hóu bù zài yuàn yì chū qù wán zuò shén me dōu jué de méi jìn  
累得都不想动了。渐渐地，小猴不再愿意出去玩，做什么都觉得没劲。

mā mā hěn zhāo jí dài xiǎo hóu qù zhāo lín jū hóu bó shì zī xún hóu bó shì gào sù xiǎo hóu nǐ zhè shì  
妈妈很着急，带小猴去找邻居猴博士咨询，猴博士告诉小猴：“你这是  
xū pàng shì hē yǐn liào tài duō zào chéng de zhǐ yào nǐ yǐ hòu gǎi diào zhè gè huài xí guàn jiù huì chóng xīn  
虚胖，是喝饮料太多造成的。只要你以后改掉这个坏习惯，就会重新  
biàn de jiàn kāng xiǎo hóu hòu huǐ de shuō wǒ yǐ hòu yī dìng shǎo hē yǐn liào duō hē shuǐ zhēng qǔ zǎo  
变得健康。”小猴后悔地说：“我以后一定少喝饮料，多喝水，争取早  
rì huī fù jiàn kāng  
日恢复健康！”



### 思考

XIAO SIKAO

guǒ zhī yǐn liào hé rǔ yǐn liào zhēn de bǐ bái kāi shuǐ gèng yǒu yíng yǎng ma  
果汁饮料和乳饮料真的比白开水更有营养吗？



### 好习惯

HAO XIGUAN

yǐn liào zhōng hán yǒu hěn duō táng fèn jìn rù rén tǐ hòu xiāo hào diào yī xiē shuǐ fèn suǒ yǐ hē yǐn liào  
饮料中含有糖分，进入人体后消耗掉一些水分，所以喝饮料  
bìng bù néng zhēn zhèng jiě kě fǎn ér huì yuè hē yuè kě guǒ zhī yǐn liào hé rǔ yǐn liào dí què hán yǒu wéi shēng  
并不能真正解渴，反而会越喝越渴。果汁饮料和乳饮料的确含有维生  
sù rǔ lèi děng yī xiē yíng yǎng chéng fèn dàn zhǔ yào chéng fèn hái shì táng hē duō le huì shǐ rén yíng yǎng shī  
素、乳类等一些营养成分，但主要成分还是糖，喝多了会使人营养失  
héng yīn qǐ féi pàng ér bái kāi shuǐ bù hán rè liàng bù yòng xiāo huà jiù néng bèi rén tǐ zhí jiē xī shōu  
衡，引起肥胖。而白开水不含热量，不用消化就能被人体直接吸收，

jì jiě kě yòu duì shēn tǐ yǒu hǎo chù xiǎo péng yǒu hái shì yīng gāi duō hē bái kāi shuǐ  
既解渴又对身体有好处，小朋友还是应该多喝白开水。



一课一链接  
YIKE YI LIANJIE

duì yǐn shí wù jiǎn zé shí shì kě wù guò zé  
对饮食，勿拣择。食适可，勿过则。

sān zì jīng  
——《三字经》

huò yǐn shí huò zuò zǒu cháng zhě xiān yòu zhě hòu  
或饮食，或坐走。长者先，幼者后。

sān zì jīng  
——《三字经》

chú hé rì dāng wǔ hán dī hé xià tǔ shéi zhī pán zhōng cān lì lì jiē xīn kǔ  
锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。

táng lǐ shēn mǐn nóng  
——（唐）李绅《悯农》

nián fāng shǎo wù yǐn jiǔ yǐn jiǔ zuì zuì  
年方少，勿饮酒。饮酒醉，最

wèi chǒu  
为丑。

sān zì jīng  
——《三字经》



实践与交流  
SHIJIAN YU JIAOLIU

guò nián huí lǎo jiā kàn dào nǎi nǎi zuò le yī dà zhuō hǎo chī de wǒ chán de zhí liú kǒu shuǐ  
1. 过年回老家，看到奶奶做了一大桌好吃的，我馋得直流口水。

kāi fàn le yé yé nǎi nǎi bǎ wǒ xǐ huān chī de cài quán tuī dào wǒ de miàn qián kàn jiàn yī dà zhuō rén  
开饭了，爷爷奶奶把我喜欢吃的菜全推到我的面前。看见一大桌人，

wǒ yīng gāi  
我应该

kàn dào wǒ de biǎo xiàn bà bà mā mā shuō  
看到我的表现，爸爸妈妈说：

bàng wǎn wǒ zuò wán zuò yè zhèng zài kàn diàn shì mā mā zuò hǎo wǎn fàn jiào wǒ chī wǒ duān zhe  
2. 傍晚，我做完作业正在看电视，妈妈做好晚饭叫我吃，我端着  
fàn pǎo dào kè tīng yī biān chī fàn yī biān kàn diàn shì zhèng dāng wǒ lè de hā hā dà xiào shí mā mā zǒu guò  
饭跑到客厅一边吃饭一边看电视，正当我乐得哈哈大笑时，妈妈走过  
lái gào sù wǒ chī fàn bù néng kàn diàn shì bù néng zuò shì sān xīn èr yì yào yì xīn yì yì wǒ  
来告诉我：“吃饭不能看电视，不能做事三心二意，要一心一意。”我

mā mā kàn dào wǒ de biǎo xiàn huì shuō  
妈妈看到我的表现会说：