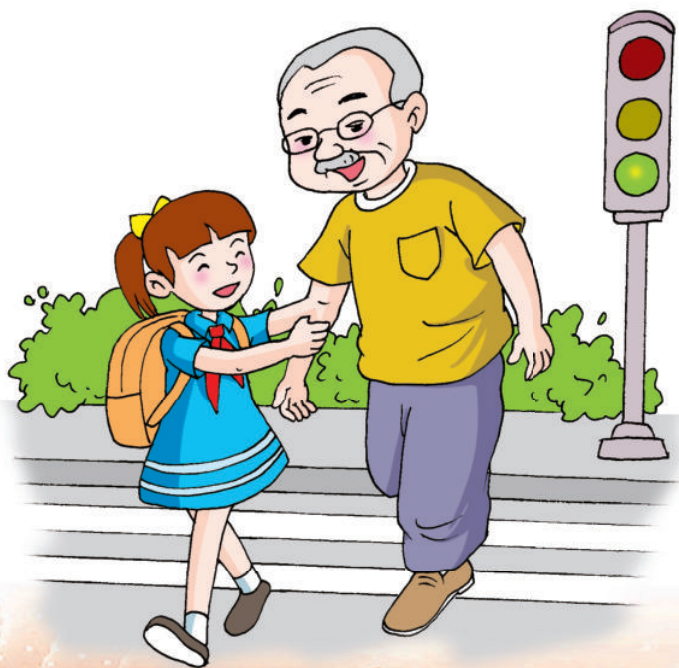


 培育和践行社会主义核心价值观

养成教育

三年级 下册

田 靖 ○主编



YANGCHENG JIAOYU



培育和践行社会主义核心价值观

养成教育

三年级 下册

田 靖 ○主编

编委会

邓贤民 田 靖 朱伟成

陈 坚 邓清华 彭光宇

吴建荣 王 琼



湖南教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

养成教育. 三年级. 下册 / 田靖主编. —长沙:

湖南教育出版社, 2015. 12

ISBN 978 - 7 - 5539 - 3826 - 4

I. ①养… II. ①田… III. ①养成教育 - 小学 - 课外
读物 IV. ①G621

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 318976 号

养成教育

三年级下册

主编:田 靖

责任编辑:黄 斌 舒佩霞

责任校对:鲍艳玲

出版发行:湖南教育出版社出版发行(长沙市韶山北路 443 号)

网 址: <http://www.hneph.com>

电子邮箱: hnjychs@sina.com

微信服务号:多点学习

客 服:电话:0731 - 85486979

总 经 销:湖南省新华书店

印刷装订:湖南天闻新华印务邵阳有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 122 400

印 张: 4.5

版 次: 2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5539 - 3826 - 4

定 价: 18.00 元

前言

亲爱的同学，你想拥有文质彬彬、温文尔雅的风度吗？你想成为学习有方、知识渊博的优秀学子吗？你想成为刚毅果敢、思虑周密的能人吗？你想成为诚信仁孝、道德高尚的君子吗？那么，就从培养自己良好的习惯开始吧，因为习惯形成性格，性格决定命运。养成教育就是培养学生良好习惯的教育。教育家叶圣陶先生说：“人要是各种好习惯都养成了，我们的教育目的就达到了，如学习上有良好的学习习惯，劳动上有良好的劳动习惯，道德上有良好的道德习惯，生活上有良好的生活习惯……那么这个孩子就是一个好孩子。”苏联教育家乌申斯基这样讲：“良好的习惯是人在其神经系统中存放的道德资本，这个资本不断增值，而人在整个一生中就享受着它的利息。”

养成教育的内容很广泛，包括道德与文明、学习与创新、劳动与卫生、生命与健康、法纪与责任等方面。但好的养成教育必须坚持从“细”从“实”，即坚持教育目标的细化、具体化。为此，我们将青少年必须养成的 200 个好习惯作为教学目标，根据其年龄特点分别安排在各个年级段，一般不重复，有少量的可能在各个年级段会有重复，但要求不同。如“学会感恩”，小学阶段重在对父母，初中阶段重在对老师，高中阶段重在对社会。

养成教育是一个“知情意行”协调发展的过程。我们根据养成教育这一规律，在编辑本套书时，着眼于提供学生有关方面的知识，激发学生自我完善的信心与情感，力求落实在具体的日常行为之中，并形成完备的监督评价制度。因而在每一章节里设置“情景启示录”（对不良行为习惯的反省）、“见贤思齐”（对良好行为习惯典型的宣传与褒奖）、“教育博士”（讲解具体行为习惯的知识及培养良好行为习惯的途径与方法）、“行为诊断室”（对不良行为习惯展开讨论与反省）、“自我评估”（让学生对具体行为习惯做比较明确的自我评估，找出差距以利于教育培养）等栏目，有的还设置了“小链接”，主要展示最新的有关知识或感人的典范事例。为了加强养成教育的操作性，特意设置了习惯养成日程表，将每个养成教育目标分解为若干具体行为目标，让学生比照执行。

在编辑本套书时，我们充分考虑了学生年龄发展特点，根据不同学段安排养成教育的内容，全套书上下册共 24 本。为了让家庭更好地配合学校对学生进行养成教育，特意增加了家庭教育的内容，主要是让家长了解养成教育的内容，选取经典案例向家长介绍培养孩子良好习惯的途径和方法，形成学校与家庭的互动，加强养成教育的实际效果。

本套书在编写过程中听取了许多专家学者的意见和建议，也参考了很多资料，由于篇幅关系不能一一列举，在此一并致谢！

编者
2016 年 1 月



目录 contents

学习篇

- 1 改掉粗心大意的毛病——养成细致认真的习惯 / 2
- 2 吐词清晰，抑扬顿挫——养成良好的朗诵习惯 / 7
- 单元活动 / 12

健康篇

- 3 做好两操好处多——认真做两操 / 17
- 4 病从口入要牢记，摊头零食要少吃——少买零食吃 / 22
- 单元活动 / 26

文明篇

- 5 礼貌待人，人人欢喜——进他人房间先敲门 / 31
- 6 讲究卫生，维护公德——讲究公共卫生 / 36
- 7 随手关灯一小步，节约能源一大步——养成节约用电的习惯 / 41
- 单元活动 / 46

安全篇

- 8 水火总无情，小孩不要玩——不玩水玩火 / 52
- 9 防人之心不可无——警惕陌生人 / 57
- 单元活动 / 64



学习篇

学习好比一架梯子，它能引导我们登上知识的殿堂；学习如同一把钥匙，它能帮助我们开启心灵的智慧之窗；学习犹如一面战鼓，它能激励我们加快前进的脚步。良好的学习习惯不仅会提高我们的学习效率，它还是我们成功的开始；良好的学习习惯能让我们在学习中游刃有余、事半功倍；良好的学习习惯是学习过程中必不可少的条件。

本篇包含了两讲内容，主要是从养成细致认真的习惯和养成良好的朗诵习惯两个方面谈了如何保持良好的学习习惯。希望同学们能认真学习，养成良好的学习习惯，为将来的成才做好准备。



1

改掉粗心大意的毛病

——养成细致认真的习惯



情景启示录

情景一

上三年级的俊俊是个粗心的孩子，每次写作业，不仅字写得很潦草，还经常把题目看错，老师多次在他的作业本上写了这样一句话：

“请仔细点。”但俊俊不以为然，认为只要考试的时候不粗心就可以了。



情景二

孙晓芳平时成绩还不错，但她有时候会比较粗心，如在最近的一次数学考试中，她觉得题目很容易，于是她便不认真审题，匆匆看一眼题目，就开始做答；做完后，她也不检查，就直接交了试卷。后来试卷一发下来，她错了很多题。



启 示

俊俊认为平时做作业时，粗心一点不要紧；孙晓芳认为题目很容易，就不认真审题，做完后又不检查。他们的这些行为都是错误的，都是一种粗心的表现，这样做的后果就是形成坏的学习习惯。



见贤思齐

欧阳修是我国北宋时期著名的文学家。他的散文写得非常好，是“唐宋八大家”之一。

欧阳修的写作态度很严谨，每当文章初稿写成后，即贴在墙上，边看边改，直到自己认为满意为止。他这种字斟句酌、反复推敲的精神，直到晚年还坚持不懈。

他的老伴劝他说：“你年纪这么大了，又不是小学生，难道怕老师批评吗？何必这样自讨苦吃！”欧阳修笑着回答说：“我不是怕老师批评，而是怕文章不好，让后人笑啊！”

启 示

认真细致是一个人应该养成的良好习惯。欧阳修正是因为养成了严谨认真的习惯，他后来成就斐然。我们应该向欧阳修学习，做一个认真细致的人。





粗心大意是很多同学都有的一种行为，如有的同学写作业不认真，字迹潦草，不认真审题，导致经常出现“单位不统一”“答非所问”等多种问题；也有的同学错误理解了题意，导致题目做错；还有的同学思考时思维不够严谨，做题目用的不是简便方法；也有的是计算失误，导致题目出错。以上种种都是学习粗心大意的表现。

粗心大意是一种不好的习惯，它会给我们的学习和生活带来很大的危害。

首先，粗心大意的人是一种缺乏责任心的人。他们往往觉得粗心大意不是什么大不了的事，所以很多时候对待事情时持一副无所谓的态度。这样做事的后果就是事做得马马虎虎。

其次，粗心大意的人会给他人一种不好的印象。一旦让他人觉得自己不靠谱的话，就很难取得他人的信任，他人也不敢把重任交付给我们了。

最后，粗心大意的人往往在学习上起伏波动很大。这种人在大的考试中也可能会因为粗心大意而影响了考试成绩。有的甚至在中考、高考等大型考试中考不出好成绩。

那么我们如何克服粗心大意的毛病呢？

第一，培养细心的好习惯。在工作和学习中，我们应当有意识地坚持高标准、严要求。做事讲究条理，并应当细致认真，做完后要认真检查。特别是在学习上我们要认真做好笔记，认真做好习题，做完后养成检查的习惯。长此以往，

就会“习惯成自然”。

第二，善于总结。我们要及时总结因粗心大意而做错的题或者事，避免下次发生同样的错。

第三，建立一本“错误备忘录”，把自己所做的粗心大意的事都记下来，随时翻看，时时提醒自己。



行为诊断室

☆行为：

欢欢是个勤快的小姑娘，她经常在家帮妈妈做些力所能及的事，但她有时候很粗心。如她在洗衣服的时候，忘了放洗衣粉，为此妈妈不得不把衣服重新洗一遍。



你有过和欢欢类似的经历吗？当时你是怎么做的？你能给欢欢提些建议吗？





自我评估

1. 你写作业的时候，经常会看错题吗？
会 有时会 不会
2. 考试的时候，你会因为题目比较简单而不仔细审题吗？
会 有时会 不会
3. 你在洗衣服的时候，会忘记放洗衣粉吗？
会 有时会 不会
4. 你每次做完题后，还会认真检查吗？
会 有时会 不会
5. 你会因为粗心而总是出错吗？ 会 有时会 不会
6. 当你因粗心而做错了题后，你会后悔吗？ 会 不会



吐词清晰，抑扬顿挫

——养成良好的朗诵习惯



情景启示录

情景一

每天上早读的时候，奇奇都不专心，连嘴巴都不愿意张开。每次奇奇的同桌都会提醒他说：“奇奇，快快张开嘴巴，我们一起朗读课文吧！”可奇奇就只会胡乱张着嘴，跟着朗读的人打个马虎眼，然后又拿起笔在书上乱画。



情景二

丽丽对数学方面的问题很感兴趣，但是对诗词类却不是特别喜欢。所以，每天丽丽都会花很多时间在数学的学习上。每次妈妈督促丽丽背诵诗文的时候，丽丽就会满不在乎地说：“我们都是现代人了，为什么还要学习诗文？那是古代人才学的！我们现代人，‘学好数理化，走遍天下都不怕’！”



启示

情景中的奇奇在早自习时不认真朗读课文，丽丽在课后也不愿意学习诗文，这些做法都是不对的。我们应该养成朗读和诵读的习惯，只有这样，我们才能积累知识，掌握知识，并能有效地利用知识。



见贤思齐

2014年12月14日，第14届楚天少儿诗词朗诵大赛在武汉举行，15组小选手齐聚楚天181文化创意产业园秀场，朗诵绝美诗篇。

这届大赛决赛以“天地人”为主题，分为3个篇章。选手们年龄最小的四岁半，年龄最大的不过11岁，他们都挥舞诗歌的翅膀，对话世间最真切的情感。经过两个多小时的角逐，9岁的徐依、10岁的杨静怡夺得了一等奖。

楚天少儿诗词朗诵大赛从2001年鸣锣开赛至今，已成功举行了14届，数万名小读者报名参赛。

湖北经视著名节目主持人谈笑，曾多次担任大赛的主持人，作为一名见证者，谈笑曾这样评价楚天少儿诗词朗诵大赛：“这一场场诗词盛会给孩子们带来滋养，也给自己带来感动。”他还说：“诗词的浸润是植入孩子心中的营养，将来他们长大了，会多一份雅，多一份诗人气质，少一点俗气和痞气，也将给社会带来好的影响。”

启 示

湖北省相关部门通过比赛，不仅培养学生对古诗词的兴趣，提高学生普通话的口语表达能力，激发学生的读书兴趣与热情，同时让他们在活动中沐浴文化的恩泽，接受传统经典的洗礼，享受阅读带来的快乐。这足以证明大家对朗诵的重视。对我们小学生来说，更要养成良好的朗读习惯，这将有助于我们记住知识，拓展我们的知识面，提高我们的审美情趣和增强文化底蕴。



教育博士

朗读，是一种出声的阅读方式，它是我们小学生完成阅读教育任务的一项重要基本功，就语文学习来说，朗读是最重要的。朗读是阅读的起点，是理解课文的重要手段。它有利于发展智力，获得思想熏陶。朗读有助于情感的传递。朱熹要求学生从小养成正确朗读的习惯，还要求读书必须逐字逐句透彻理解，进而深入体会，反复揣摩。而朗诵相对于无声的阅读，具有抑扬顿挫的特点，有一定的节奏感，富有音乐性。诵读不仅要声音洪亮，语速也需要快慢有致，还要眼到口到耳到心到，全身心地投入，从诵读中体会节奏感，品味作品的情趣和神韵。同时如果能巧妙地运用表达技巧、

语音标准地诵读，还能给聆听者带来美的听觉享受。

那么，我们如何才能养成良好的朗诵习惯呢？

首先，要激发学生的朗诵兴趣。

其次，教导学生朗读时还应按照字、词、句、段、篇的顺序进行。从易到难，循序渐进，逐步打好朗读的基础。鼓励他们多朗读，并安排适当的时间，开展相应的比赛，为他们提供一个朗读学习与交流的机会，使趣味性、娱乐性、知识性融为一体，逐步培养孩子喜欢读书的良好习惯。

再次，朗诵时声音要洪亮干脆、不要拖沓。同时朗诵时要发音准确。吐字要清晰、圆润、字正腔圆。

最后，良好的朗读习惯也不是一朝一夕就能养成的，只有让孩子对朗读产生了兴趣，掌握了正确的朗读方法，再加上持之以恒地训练，才能使孩子的朗读能力得到提高，为今后的学习打下扎实的基础。



行为诊断室

☆行为：

上课时，老师在讲授一首古诗。教学完毕后，老师请全班同学一起朗诵这首古诗。同学们都饱含感情齐声朗读



这首古诗，只有君君一个人故意唱反调，读的时候故意把每行诗的最后两个字拖得很长，与其他同学整齐的朗读声格格不入，同时还喜欢手舞足蹈，弄得课桌乒乒乓乓直响。

你认为君君的做法对吗？为什么？我们应该怎么做呢？



自我评估

1. 你喜欢大声朗诵课文吗？ 喜欢 不喜欢 无所谓
2. 你朗诵时，声音洪亮吗？ 洪亮 不洪亮
3. 你敢在众人面前朗诵诗歌吗？ 敢 不敢
4. 朗诵时，你会使用普通话吗？
会 有时会 从来不会
5. 你会有感情地进行朗诵吗？
会 有时会 从来不会





单元活动



家长课堂

细致认真是每个人都应该养成的良好习惯。在家中，若是父母在生活中很细心，小孩也会受其影响，而做一个细心的人。细致认真的人，是一个思维严谨的人，也会是个做事或学习都有高效率的人，这样的人会是一个积极向上的人。

马琳是一名小学三年级的学生，受到父母的影响，从小就养成了细致认真的好习惯。每次她写作业，字迹工整，正确率非常高，同时她还养成了当天的作业当天完成、做完作业就会检查，在课前会事先预习与课后及时复习的好习惯。在生活上，由于她的妈妈很注重家里的整齐有序，所以她从小就从妈妈那学到了自己的物品自己保管的好习惯，她不仅保管自己的学习用品，而且也会及时把衣服、鞋子放到属于自己的柜子里。久而久之，她就养成了在学习和生活上都很细心的习惯。

父母是孩子最好的榜样，父母的一言一行会给孩子带来深刻的影响。作为父母，自身的良好习惯有助于孩子效仿。那么，父母应该怎样教育自己的孩子呢？

首先，父母要以身作则，在生活中养成做事认真细致的好习惯。这样孩子会受到父母的影响，从而养成细致认真的习惯。