

 培育和践行社会主义核心价值观


养成教育

三年级 上册

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 上册

田 靖 ○主编

编委会

邓贤民 田 靖 彭光宇

邓清华 王 琼 朱伟成

吴建荣 陈 坚

图书在版编目(CIP)数据

养成教育. 三年级. 上册 / 田靖主编. —长沙:

湖南教育出版社, 2015. 8

ISBN 978 - 7 - 5539 - 2749 - 7

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 186758 号

养成教育

三年级上册

主编:田 靖

责任编辑:黄 斌 舒佩霞

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: hnjycbs@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:湖南关山美印有限公司

开 本:787 × 1092 1/16

字 数:122 400

印 张:4.5

版 次:2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5539 - 2749 - 7

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

2015 年 7 月



目录 contents

感恩篇

1 谁言寸草心，报得三春晖——孝敬父母 / 02

2 为学莫重于尊师——尊敬老师 / 07

单元活动 / 12

学习篇

3 心无旁骛，用心专一——上课专心听讲 / 19

4 按时作业，及时巩固——按时完成作业 / 24

单元活动 / 28

健康篇

5 饮食全面，保证健康——不偏食不挑食 / 34

6 爱护眼睛，一生光明——讲究用眼卫生 / 39

7 生命在于运动——坚持锻炼身体 / 43

单元活动 / 47

安全篇

8 危险的事情我不做——不做危险活动 / 52

9 君子不立危墙之下——避开危险之处 / 58

单元活动 / 63



感恩篇

心存感恩，你能感受平凡中的美丽，让原本平淡的生活焕发出迷人的光彩；心存感恩，你会永远充满自信和活力，快乐也将不期而至；心存感恩，你将在知足惜福中体验一种由宽容、善意、温情与和谐勾勒的美好情愫。感恩父母对我们的悉心照料，感恩老师对我们的辛苦培育，感恩同学给我们的无私帮助……只要我们有一颗感恩的心，就会发现在这个世界上值得我们去感谢的人和事实是太多了！

本篇将从孝敬父母和尊敬老师两方面来诠释感恩，希望同学们在学习相关知识以后，能怀一颗感恩的心去对待身边的人和事，能怀一颗感恩的心去体会世间的美好。



1

谁言寸草心，报得三春晖

——孝敬父母



情景启示录

情景一

小明每次过生日的时候，爸爸妈妈都会为他精心挑选生日礼物、购买美味的生日蛋糕、准备一大桌好吃的，全家人都把他当成小皇帝一样，对他百依百顺。可是，小明从来没有想到爸爸妈妈也应该过个生日。



情景二

有一个周末，小猛非要妈妈带他去游乐场玩，但是妈妈要出差没有时间，小猛说什么都不依。妈妈就批评了他两句。可是，小猛一听妈妈批评他，就拽住妈妈的衣袖大哭大闹，一会儿就把妈妈的衣服扯烂了。妈妈没办法只好推开小猛，没想到小猛又扑上来，一把抓住妈妈的胳膊，死死地拽住。妈妈又疼又气，无奈地哭了起来。



启示

上面两个情景反映了一个共同的主题：不孝敬父母。小明只想到自己要开开心心地过生日，却没想到应感恩父母；小猛以自我为中心，无理取闹甚至拽疼了妈妈。他们的行为都是不孝敬父母的表现。父母给了我们生命，还含辛茹苦地养育我们，不懂得感恩父母、孝敬父母，就是忘记了做人的根本，是十分不可取的。



见贤思齐

孝敬父母的子路

子路是孔子的学生，他是个有名的孝子。子路小时候，家里很穷，一家人长年吃粗粮野菜。有一次，年老的父母想吃米饭，可是家里因为穷，一粒米也没有，怎么办呢？子路想来想去，决定去亲戚家借米。可是，有米的亲戚离子路家很远，要翻过几



座大山才能到，但小小的子路为了能让父母吃上香喷喷的米饭，并没有因为路途遥远而打消念头。第二天一大早，他就从家里出发，一个人徒步翻山越岭去亲戚家借米。等小小的子路背着一袋米回到家的时候，天已经完全黑了。虽然小子路筋疲力尽，但是

他依然坚持给父母做饭。看到父母吃上了香喷喷的米饭，子路忘记了疲劳。邻居们都夸子路是一个勇敢孝顺的好孩子。

启示

孝敬父母并不一定是惊天动地的壮举，做好生活中一点一滴的小事也是孝敬父母。子路小小年纪就懂得孝敬父母，能够独自翻越大山为父母借来大米，满足父母的心愿，真是我们的榜样！



教育博士

“孝敬父母”有两层含义，一是要孝敬父母，就是要尽心奉养父母，帮助父母，做自己力所能及的事；二是要从心里尊敬父母，听从父母教导，关心父母。

我们为什么要孝敬父母呢？

因为父母养育了我们。当我们还是胎儿的时候，母亲为了孕育我们，牺牲了自己年轻漂亮的容貌，还忍受各种妊娠之苦；当我们还是婴儿的时候，父母为了哺育照顾我们，整夜都睡不好觉。父母为了供养我们的生活而起早贪黑、早出晚归；父母为了我们能进一所好的幼儿园、好的小学而求亲告友，来回奔波。父母对自己总是很吝啬，却总是慷慨地给我们最好的食物和最漂亮的衣物。父母无私地为我们付出了一切。

所以，我们应该孝敬父母，回报父母！孝敬父母应该怎样做呢？

（一）要尊敬父母。

- ◆ 听从父母的教导，不无理取闹。
- ◆ 敬爱父母，不打骂父母，不轻视、嫌弃自己的父母。
- ◆ 尊重父母的劳动成果，比如保持家里的整洁。

（二）要关爱父母。

- ◆ 爱父母，不惹父母生气。
- ◆ 在节日为父母送上祝福。

（三）要体谅父母。

◆ 帮助父母做力所能及的家务活，如扫地、擦桌子、洗碗等。

- ◆ 勤俭节约，不跟人比吃比穿，不给父母增添额外的负担。

（四）要回报父母。

- ◆ 努力学习，不让父母为自己的学习操心。
- ◆ 做一个懂事的好学生、好孩子，在学校认真学习、遵守纪律；在家里不吵闹、不挑剔，做父母的小帮手。



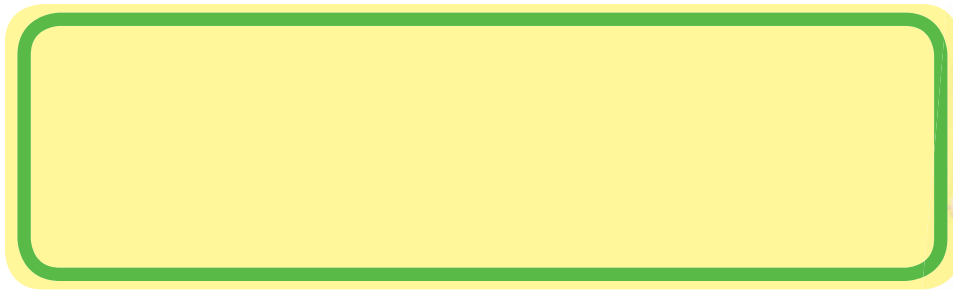
行为诊断室

☆ 行为：

小明的妈妈是学校的清洁阿姨，小明觉得妈妈的职业让他很难堪，每次在学校见到妈妈，他都绕道而走。

你认为小明的做法正确吗？为什么？





自我评估

1. 你记得父母的生日吗？你为父母庆祝过生日吗？
是 否
爸爸的生日 _____ 妈妈的生日 _____
2. 你知道父亲节和母亲节是哪一天吗？
父亲节 _____ 母亲节 _____
是 否
3. 你过生日的时候，会向父母表示感谢吗？
是 否
4. 你在家帮父母做家务吗？
经常 偶尔 从不
5. 你对父母发过脾气吗？
经常 偶尔 从不
6. 你有没有要求过父母给你买昂贵的玩具？
是 否
7. 父母生病的时候，你会照顾他们吗？
是 否
8. 父母下班回家了，你给父母递茶水吗？
是 否
9. 你给父母捶过背吗？
是 否
10. 吃完饭，你会主动帮父母收拾餐桌吗？
是 否



2

为学莫重于尊师

——尊敬老师



情景启示录

情景

希望小学三年级二班的同学打算捉弄新来的数学老师，就把粉笔盒放在了门上。

要上数学课了，老师将半掩着的门一推开，长长短短的粉笔就从天而降，老师被弄得一身的粉笔灰，很是难堪，不懂事的学生们却哄堂大笑。



启示

上面这个情景是不尊敬老师的表现。恶意捉弄老师是极其恶劣的行为，应该受到批评。老师不仅传授给我们知识，还无私地关爱我们，作为学生，我们应该尊敬老师、感恩老师。





见贤思齐

程门立雪

古时候，有两个好学又尊敬老师的人，一个是杨时，一个是游酢(zuò)，他们都是大学问家程颐的学生。有一天，天空浓云密布，眼看一场大雪就要到来。午饭后，杨时为了找老师请教一个问题，约了游酢一起去老师家里。守门的人说，老师正在睡午觉，他们不愿打扰，就一声不响地立在门外等着。一会儿，天上飘起了鹅毛大雪，并且越下越大。雪花在头上飘舞，寒风在周围呼啸，但杨时和游酢仍然静静地站在门外。就这样过了很长时间，程颐醒来了，得知杨时和游酢在门外雪地里已经等了很久，赶快叫他们进来。这时候，门外的雪，已经积得有一尺多深了。



启示

杨时和游酢为了不打扰老师休息而静静地立在雪地中，这种尊师重道的精神真是令人感动！作为学生，我们必须尊重自己的老师，尊敬老师，不仅要求我们从心底热爱老师，还要求我们多替老师着想，努力学习，并为老师力所能及的事。





教育博士

教师是一个伟大的职业，有人用春蚕比喻老师无私奉献、默默无闻的高尚品质。我们每一个人都应该尊敬老师。我们为什么要尊敬老师呢？

第一，老师传授给我们知识。韩愈说“古之学者必有师”，意思是说，自古以来，求学的人都要有老师。如果说我们是祖国的花朵，老师就是花园里辛勤的园丁，他们用知识和汗水来培育我们。

第二，老师教会我们做人的道理。老师不仅传授给我们文化知识，还教会了我们做人的道理，人们把老师比作“人类灵魂的工程师”。在老师的教导下，我们学会了怎样在班集体里学习生活，这为我们走向社会、走向更大的集体打下了基础。

第三，老师无私地关爱我们。老师不仅把知识传授给我们，还时时关心我们的学习情况，为我们担忧，给我们补习；老师不仅关心我们的学习，还关心我们的生活，热心地为我们排忧解难；老师还无私地关心我们的身心健康，平等地爱护每一个同学。

尊敬老师，我们应该做到以下几点：

◆对老师心存感恩，从心底热爱老师，尊重老师这一伟

大的职业。

- ◆上课认真听讲，不扰乱课堂秩序；课后认真完成作业。
- ◆回答老师的问题时，要有礼貌地站起来，态度要认真，声音要洪亮。
- ◆见到老师，要主动问好。
- ◆当自己做错事后，我们应该虚心接受老师的教育，不顶撞老师。
- ◆不直呼老师的名字，私下里不给老师取外号；不打骂老师，不恶作剧捉弄老师。



行为诊断室

☆行为：

放学路上，小雷和同学一起回家，这时迎面走来了他们的数学老师，小雷马上把头扭到一边，装作没看见。原来小雷马上就要小学毕业了，想到



自己马上就要毕业升入初中，小雷就对老师格外不尊重，因为他认为，以后我们就各走各的了，我才懒得理你呢！

你认为小雷这种想法对吗？为什么？



自我评估

1. 老师讲课的时候你有没有认真听讲？
经常 偶尔 从不
2. 你在校内或者校外见到老师有没有主动打招呼问好？
经常 偶尔 从不
3. 做错事的时候，你有没有虚心接受老师的批评？
是 否
4. 老师布置的作业你会按时完成？
经常 偶尔 没有
5. 教师节你有没有给老师送上祝福？
是 否
6. 老师因工作劳累而生病的时候，你有没有问候？
是 否
7. 你在背后有没有讲过老师坏话？
是 否
8. 你有没有捉弄过老师？
是 否





单元活动



家长课堂

孝敬父母、尊敬师长，是我们中华民族的传统美德，也是个人品德修养的表现。我们的孩子只有懂得孝敬父母、尊敬师长，才能成为一个懂得感恩的人，才能成为一个有用的人，才能为我们的社会做出贡献。

鹏鹏每次外出或者放学回家的时候，都不会跟爸爸妈妈打招呼，而且，有时候还喜欢对父母大声喊叫。一天，鹏鹏回家后又没有和爸爸妈妈打招呼就径直走进自己的房间，妈妈觉得鹏鹏这样做是不对的，于是教导鹏鹏，对他说：“鹏鹏，你要学会尊重父母，每次回家要和长辈打招呼！”妈妈还以身作则，每次出门或回家的时候都会跟鹏鹏的爷爷奶奶打招呼，每次爷爷奶奶说话的时候都会认真倾听，从不对他们大声喊叫。渐渐地，鹏鹏从妈妈对待爷爷奶奶的行为中意识到了自己的不足，渐渐改正了以前不尊重父母的坏毛病。

我们提倡“孝”，不是怀古倒退，而是对中华优秀传统文化美德的继承；它是建立在民主、平等以及尊重子女权利基础上的“孝”，是社会主义道德建设的重要组成部分。也是孩子健康成长的需要。那么，怎样教育孩子孝敬父母呢？