

 培育和践行社会主义核心价值观


养成教育

四年级 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

四年级 上册

田 靖 〇主编

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. 四年级. 上册 / 田靖主编. —长沙:

湖南教育出版社, 2015. 8

ISBN 978 - 7 - 5539 - 2750 - 3

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 186750 号

养成教育

四年级上册

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:衡阳市育新印刷厂

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 - 2750 - 3

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

学习篇

- 1 心定方写字，见字如见人——书写工整 / 02
- 2 不打无准备之仗——做好课前准备 / 07
- 3 学而时习之，温故而知新——温习巩固 / 12
- 单元活动 / 17

处事篇

- 4 物品整齐放，方便且美观——整齐摆放物品 / 24
- 5 自己的事情自己做——做力所能及的事 / 28
- 单元活动 / 33

健康篇

- 6 清洁整齐，人人喜欢——养成爱整洁的习惯 / 39
- 7 饮食适度，科学合理——不暴饮暴食 / 44
- 单元活动 / 48

和谐篇

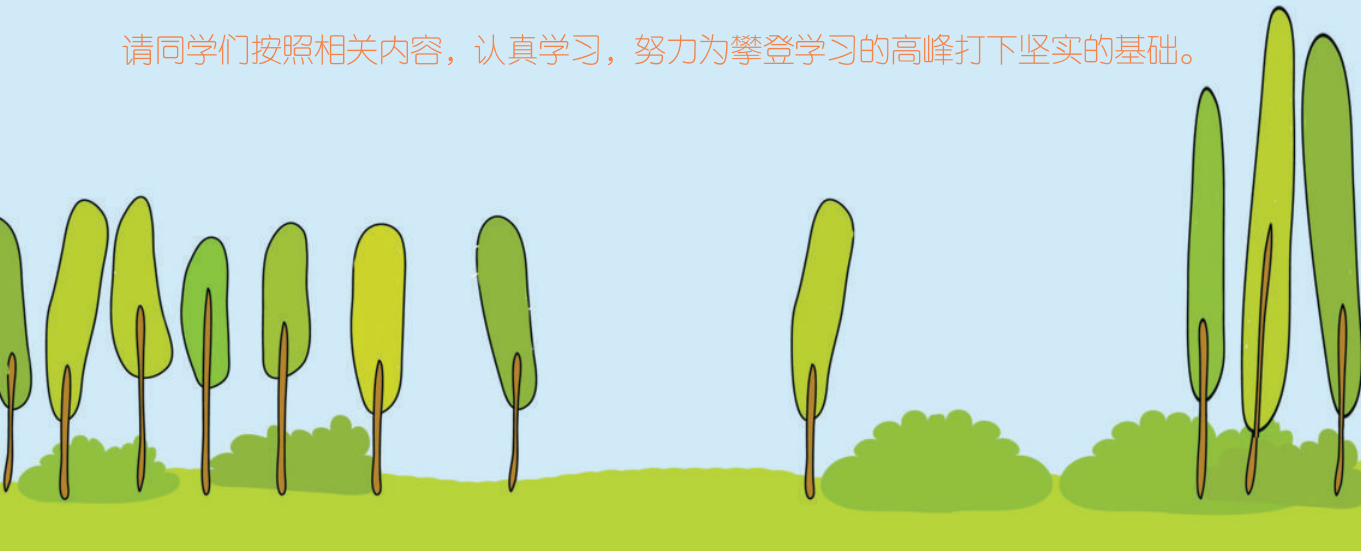
- 8 集体是我家，关爱靠大家——积极参加集体活动 / 54
- 9 宽容别人是一种爱——谅解别人的错误 / 59
- 单元活动 / 64



学习篇

世上有件事最难做，最不容易做好，它需要人付出极大的努力和代价，使出全身心的力量去完成，这件事就是学习。人要学习的东西实在太多太多，知识要学，做事要学，做人更要学。成人前要学，成人后要学，中老年时还得学，真可谓“学无止境”“学海无涯”。学习是人生最具意义又最难完成的大事，也是最能挖掘人的生命潜力，最能发挥人的聪明才智，最能体现人的生命价值，最能让生命收获希望和幸福的事。对我们小学生而言，最重要的是要养成良好的学习习惯，这样才能更好地学习。

本篇共包括三讲，分别从书写工整、做好课前准备和温习巩固所学知识三个方面讲述良好的学习习惯对每个人的重要作用，以及怎样养成这些学习习惯。请同学们按照相关内容，认真学习，努力为攀登学习的高峰打下坚实的基础。





1

心定方写字，见字如见人

——书写工整



情景启示录

情景一

每当下午快放学的时候，红星小学的大门口就会聚集很多前来接孩子的家长，刘奶奶便是他们中的一员，她每天都来接上一年级的孙子回家。一天，刘奶奶在地上捡到一个练习本，她很好奇，是哪个粗心的小家伙丢了自己的练习本呢？练习本的封面上写着“王年级阵肚皮”，刘奶奶看了更加疑惑不解，怎么会有“王”年级？怎么



会有人叫“肚皮”？刘奶奶把本子打开一看，不由得皱起了眉头。原来，本子上的字写得实在太难看了，一个个东倒西歪、互相牵连，好像一群神志不清的醉汉在一起纠缠不清。刘奶奶忽然想明白了，可能是这个本子的主人字迹太潦草了，所以把“五年级”写成了“王年级”，把自己的名字“陈月坡”写成了“阵肚皮”。刘奶奶很无奈地摇摇头，她想：字如其人，这个陈月坡一定是个粗心大意的学生。

情景二

语文试卷发下来了，同桌考了92分，而李远却只考了86分。他借来同桌的试卷对比，发现有道题两个人的答案几乎一模一样，但是同桌得分了，他却没有。于是，李远就去找老师改分数。虽然最后老师把分给他加上了，但是也对他进行了批评：“你的字迹太潦草，老师很难辨认，以后你一定要把字写工整了。如果再写得这样潦草，丢了分，老师就不会再给你加回来了。”

启 示

这两个情景反映了一个普遍的问题：字迹潦草。陈月坡竟然把自己的名字写成了“阵肚皮”，难怪刘奶奶认为他是一个粗心的学生。一个积极进取的学生怎么会连自己的名字都不认真书写呢？李远因为得分少而觉得委屈，与其把失分讨回来，不如把字写好，不再因此而丢分。可见，字迹潦草不仅有损自己的形象，还有可能导致考试失分。旧时的读书人，写字可是人生的第一门功课。漂亮的字不单自己瞧着顺眼，别人看了也悦目。我们要想把字写好，就要静下心来，一笔一画地写，不能因为追求速度而忽略书写质量。



见贤思齐

文徵明习字

文徵明小时候文章写得特别好，但字写得很差。有一次考试，主考大人见他的字写得不好，严厉地批评他说：“见字如见人，你的字如此不堪，想必你的文章也不值一看。”文徵明羞愧不已，从此以后，他发奋练习写字，别的小伙伴去玩，他就在认真临摹《千字文》。

文徵明每天以写十本作为标准，书法水平迅速提高。他平生对写字再也不马虎潦草。有时给人回信，稍微有一点不满意，便重新写以保证书信的整洁。正是如此，他的书法越来越精致巧妙、自成一体。

许多年后，文徵明成为了有名的书画家，他与祝允明、唐寅、徐真卿被世人并称为“吴中四才子”。

启示

文徵明勤学苦练，孜孜不倦，才成为闻名天下的书法家。我们若想写得一手好字，就要像文徵明一样，静下心来，勤奋练习，只有多学多练，本领才会越来越好。不仅练字要求整洁，我们平时写作业、做笔记都应该把字写工整清晰。



教育博士

书写工整，就是要把字写得规范、正确、端庄、整洁、漂亮。

我们常说“字如其人”，写一手好的字是一个人学识、修养、品格的综合反映。字写得漂亮，常常会给人大气、儒雅的感觉，同时带给人美的享受。相反，潦草的字迹不仅难以辨认，让读者心绪烦乱，影响阅读的效果，还会让读者认为写字的人不认真，不注重自己的形象，也不考虑别人的感受。这样，写字人的形象在读者的心中就大打折扣了。此外，规范地书写汉字不但可以传承中华民族的优秀文化，还能训练我们严谨认真的学习态度、持之以恒的毅力、尊重他人的品格和做事专一的精神。由此可见，养成良好的书写习惯，写一手好字，对任何人来说，都是至关重要的。

我们怎样才能把字写工整呢？

首先我们在写字的时候，内心要安定，不着急，不贪快，不敷衍应付。

其次要注意写字的姿势。做到：手离笔尖一寸、眼离书本一尺、胸离桌子一拳，头正、肩平，身直、臂开、脚稳。



此外，还需要注意握笔的姿势。正确的执笔方法是：右手执笔，大拇指、食指、中指分别从三个方向捏住离笔尖3厘米左右的笔杆下端。食指稍前，大拇指稍后，中指在内侧抵住笔杆，无名指和小指依次自然地放在中指的下方并向手心弯曲。笔杆上端斜靠在食指的最高骨处，笔杆和纸面呈 50° 左右。执笔要做到“指实掌虚”，就是手指握笔要实，掌心要空，这样书写起来才能灵活运笔。

需要提醒同学们注意的是：写字时一定要注意字体大小。字的大小要适当，不要小到难以看清，也不要大到超行；注意汉字的结构和笔顺。学习生字时，不仅要掌握这个字的读音，还要弄清它的结构和笔顺；另外，字与字之间注意保持适当的间距，既不要隔得太远，也不要挨得太近。

最后，建议同学们不要使用修正液和修正带，避免对它们产生依赖心理。如有可能，最好能坚持每天临摹名家字帖。



☆行为：

语文老师在课上点评上次的作业，老师特别指出要注重书写的规范和工整，还点名批评王明说：“你的字迹太潦草，老师根本没办法认清，

希望以后能加以改正！”课后，王明很不服气地对同学说：“平时写字太匆忙了，哪管得了那么多！再说，写得不好，可以用修正液啊！”

你平时也经常使用修正带、修正液吗？你认为这样做好不好？为什么？



自我评估

1. 写字时，你能做到“胸离桌子一拳，眼离书本一尺”吗？是 否
2. 写字时，你的握笔方式正确吗？是 否
3. 写字时，你注意了汉字的笔顺吗？是 否
4. 你经常写错字吗？是 否
5. 当你写错一个字时，你会随意涂抹掉吗？是 否
6. 你经常要借助使用修正液和修正带吗？是 否
7. 书写时，你会注意保持适当的字间距吗？是 否
8. 你平时会利用业余时间临摹名家字帖吗？是 否
9. 在家写日记时，你会像做作业一样规范书写吗？是 否



不打无准备之仗

——做好课前准备



情景启示录

情景一

最近，晓东迷上了玩悠悠球。一下课，他就拿出他的悠悠球，弹出去又收回来，还能变换动作玩出许多花样来。他把线套在手上，再让手松开，只见悠悠球腾在空中，突然球一下弹跳，又回到了他的



手中。他玩得忘乎所以，直到上课铃声响了，才恋恋不舍地收起来，但是脑子里还在想着怎样变换动作才能弄出新花样来。老师开始讲课了，他还没有进入到学习状态，直到老师让同学们回答问题时，他才紧张起来：糟了，老师前面讲的内容自己都没听明白呢！

情景二

语文课一下课，李重和几个同学就迅速跑去操场，他们在操场上追追打打，玩老鹰捉小鸡的游戏，直到上课铃响起，他们才满头大汗、气喘吁吁地跑进教室，回到自己的座位上。这时，数学老师走进来准备上课了，

大部分同学都已经把上课要用的课本和学习用品摆放在课桌上了，他们却还满脸通红，不时拿手扇风，课本和学习用品也没准备好，也没法定下心来听老师讲课。老师说：“先请大家把练习册拿出来做题。”同学们都已经开始做题了，李重等几个同学还在一个劲地翻找。

启示

以上两个情景都反映了同一个问题：没有做好课前准备。情景一中晓东在课间兴致勃勃玩悠悠球，上课了还在想着玩悠悠球，身在教室，心却还没回到教室，没有做好听课学习的思想准备；情景二中李重等几个同学则是没有及时将课本和学习用品准备好，以致上课了还在匆匆忙忙地翻找，不能及时跟上老师上课的节奏，这样上课的效果当然不会好。可见，没有做好课前准备，会严重影响我们课堂的学习效果。



见贤思齐

草船借箭

三国时期，曹操率八十万大军想要征服东吴。孙权、刘备便打算联手抵挡曹操大军。孙权手下有位大将叫周瑜，智勇双全，可是有点心胸狭窄，很妒忌诸葛亮的才干。周瑜利用一次孙刘联军的箭支快用完的机会，故意刁难诸葛亮，要诸葛亮负责在十天内赶造十万支箭。这本是不可能做到的事，哪知诸葛亮却应答说只要三天便能完成此任务，还愿立下军令状，完不成任务甘受处罚。

诸葛亮敢应下这不可能完成的任务，其实是因为他早已暗观天象，知道第三天必定起大雾，所以早已想好了“草船借箭”之计。果然第三天起了大雾，诸葛亮拜托鲁肃找来二十只船，船全部用青布幔子遮了起来，船的两边

摆上许多个草靶子。五更天时，江上大雾迷漫，即使面对面都看不见人。几十名兵丁将这些草船径直开到曹营水寨面前，一字摆开并擂鼓呐喊。曹操听到擂鼓呐喊声，以



为对方要来进攻，又因雾大怕中埋伏，便派六千名弓箭手朝江中放箭。然而这一切都早在诸葛亮的意料之中。箭如雨点般密集地射到船边的草靶子上，不一会儿，草靶子上就扎满了箭，数量远远超过了所需的十万支。到日出雾散的时候，诸葛亮这才下令船队调头返回，士兵们齐声大喊：“谢谢曹丞相送箭。”

启 示

草船借箭的计谋之所以能够成功，主要是因为诸葛亮在事前做的精心准备。他事先看过天象，预测到三天后会有大雾。同时，他还了解到曹操生性多疑，料定他在大雾的天气里，不敢贸然出兵，只会命令弓箭手射箭。所以，诸葛亮早就准备好了借箭的工具：船只、士兵和放在船沿上的草靶子。正是因为诸葛亮在借箭前做了充分的准备，才会在短短三天之内，完成周瑜认为不可能完成的任务。同样，我们只有做好了充分的课前准备，才能在课堂上更好地、更有效地学习，从而取得良好的学习效果！





教育博士

课前准备是一个非常重要的学习习惯之一。好的开始是成功的一半，而充分的准备则是成功的前提。俗话说：“凡事预则立，不预则废。”意思是，不论做什么事，事先有准备，才能成功，不然就会失败，这句话充分说明了做好准备的重要性。

就好像烹制一顿大餐之前，需要先把所有的材料准备齐全，然后才能有条不紊地烹饪出美味佳肴一样，我们上课前也要做课前准备，也就是指课前为这节课需要做的一切准备工作，如：课前学习用品的准备、课前心理准备、课前行为的准备等，具体说来就是：

- ◆ 课前学习用品的准备。它是指课本、文具盒、作业本等的准备。
- ◆ 课前心理的准备。它是指调节自己的精神状态，收回课间游戏和谈话的思路，将注意力集中在课堂学习上。
- ◆ 课前行为的准备。它是指在避免上课前身体还处于极度兴奋的状态，课间可以适当地远眺休息，做好上下节课的准备。
- ◆ 课前知识的准备。它是指对上一节课所学内容的回忆，对已学过思想方法的反思，对新知识进行提前预习，能够在课上有针对性地学习。

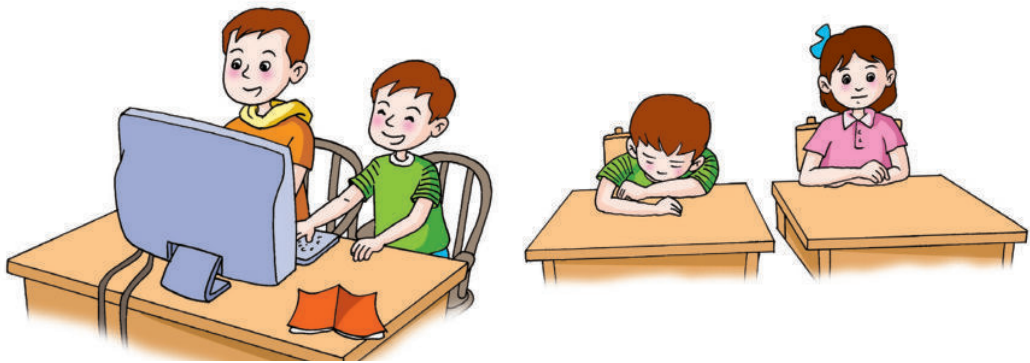
课前准备是合理的“抢跑”，如果一开始“抢跑”就领先，当然容易取胜。所以，我们要努力养成做好课前准备的好习惯。



行为诊断室

☆行为：

小林的表哥来家里做客，小林把老师布置的预习任务丢在了脑后，跟着表哥在家上网玩游戏，很晚才睡觉。第二天上课时小林犯困了，也没有精神，注意力差，根本就没有仔细去听老师上课讲了一些什么内容。



小林的做法对吗？课前准备是不是仅仅只是预备铃响了后那几分钟的事情？你还能想到哪些课前工作是需要提前做的？



自我评估

1. 听到上课预备铃，你会停止游戏回到自己的座位上吗？ 是 否
2. 课间休息时，你会和同学们一起玩剧烈运动的游戏吗？ 是 否
3. 上课铃响了，你能及时将注意力从课间游戏中转移到课堂上来吗？
是 否
4. 你会在课前将课堂需要用到的学习用品和书本摆放在课桌上吗？
是 否
5. 你会提前预习第二天要上课的内容吗？ 是 否
6. 预习时，你会画出重要知识点，以便在听课时引起注意吗？
是 否





3

学而时习之，温故而知新

——温习巩固



情景启示录

情景一

一大早，王美就兴奋地问同桌陈丽：“昨晚你看了7点半金鹰频道播放的动画片吗？太精彩了！”陈丽有点遗憾地说：“没有啊，我晚上7点半到9点半要复习功课，所以没有看。你晚上不用复习功课吗？”王美一脸无所谓地说：“上课听懂就好了，哪还用花那么多时间来复习啊？”时间渐渐过去，两人的学习成绩逐渐显出差距。陈丽成绩优异，而王美则有点跟不上队了。



情景二

王斌听说做题是一种很好的复习方法，就买了许多的练习题。每天晚上做完老师安排的作业，他就开始做买来的练习题。过了一段时间后，他发现自己对课本知识的掌握并没有得到巩固，有时甚至是同一个知识点，换个题目，他就不会做了。