

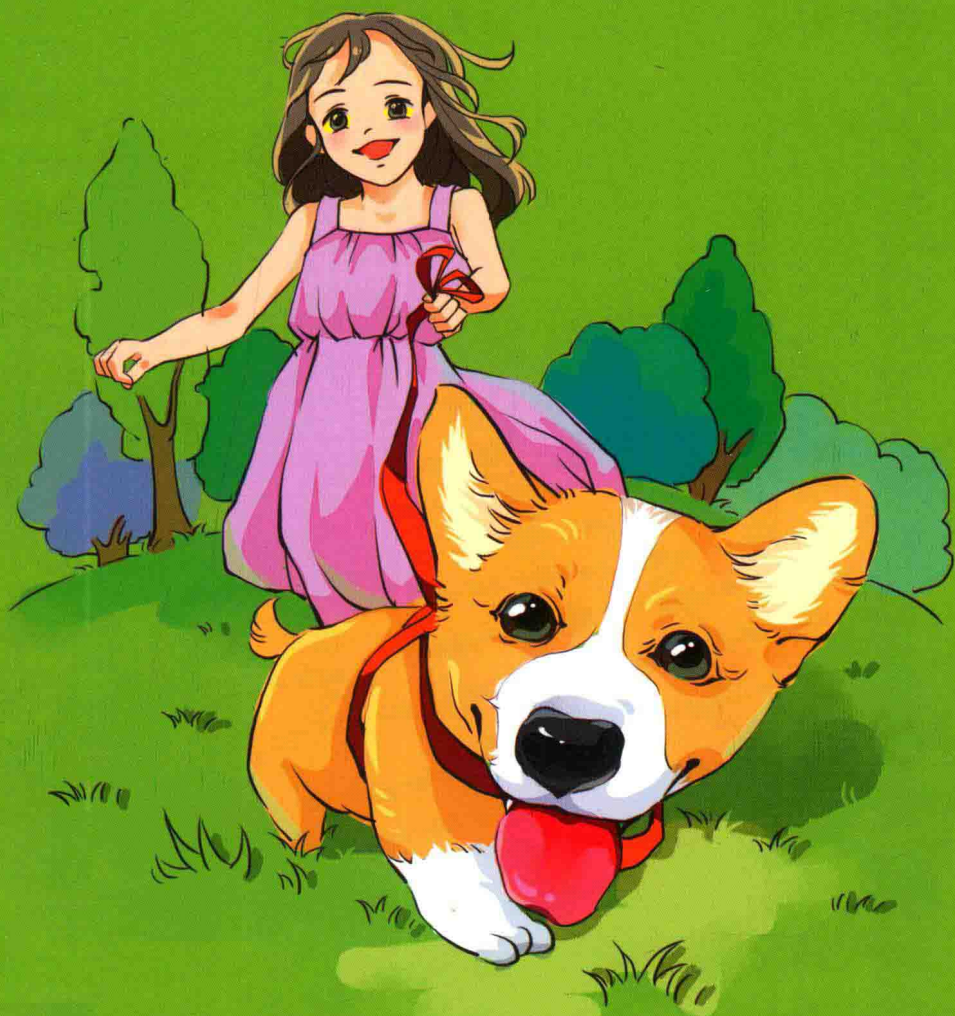
文明基因

孝 诚 爱



林建宁 编著

四年级



山东教育出版社

文明基因

孝 诚 爱



林建宁 编著

四年级

山东教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

文明基因·孝诚爱. 四年级 / 林建宁编著. —济南:
山东教育出版社, 2016

ISBN 978-7-5328-9603-5

I. ①文… II. ①林… III. ①德育—小学—教材
IV. ①G621.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第288590号

文明基因·孝 诚 爱 (四年级)

林建宁 编著

出 版 人: 刘东杰

主 管: 山东出版传媒股份有限公司

出 版 者: 山东教育出版社

(济南市纬一路321号 邮编: 250001)

电 话: (0531) 82092664 传真: (0531) 82092625

网 址: www.sjs.com.cn

发 行 者: 山东教育出版社

印 刷: 山东星海彩印有限公司

版 次: 2017年1月第1版第1次印刷

规 格: 200mm×260mm 16开本

印 张: 6印张

字 数: 81千字

书 号: ISBN 978-7-5328-9603-5

定 价: 18.00元

(如印装质量有问题, 请与印刷厂联系调换)

(电话: 0531-82687701)

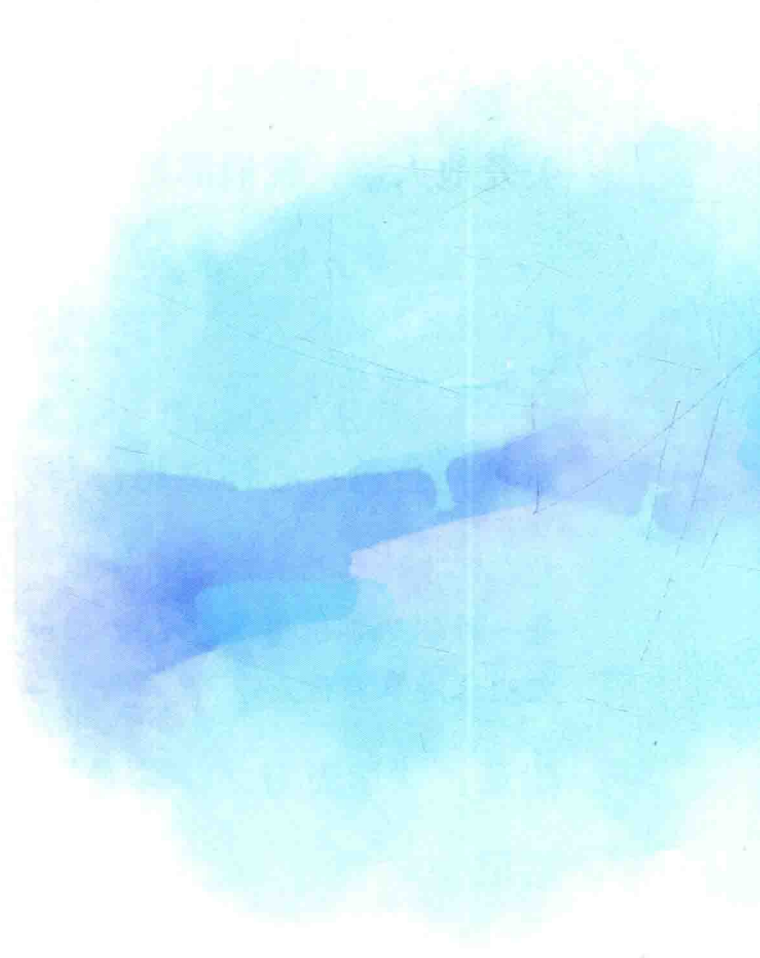
家庭美德·



引言

有子曰：“其为人也孝弟，而好犯上者，鲜矣；
不好犯上，而好作乱者，未之有也。君子务本，本
立而道生。孝弟也者，其为仁之本与！”

——《论语·学而》



目录

家庭美德·孝德

知恩篇：难忘父母养育恩

我的生日，妈的难日 / 2

成长路上父母为师为伴 / 5

健康成长是父母最大的心愿 / 8

感恩篇：勤俭是我们的传家宝

爸爸妈妈善持家 / 11

低碳节约从小事做起 / 14

科学网购省力省钱 / 17

报恩篇：做个合格的小主人

我帮父母战病魔 / 19

我帮父母担家务 / 22

勇把困难踩脚下 / 25

学业道德·诚德

诚实学习篇：诚实学习让心灵无瑕

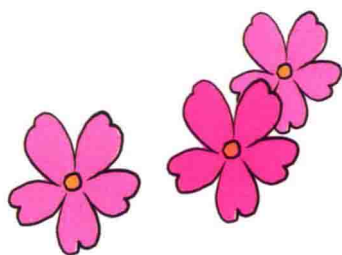
书山有路勤为径 / 30

和电脑成为“真”朋友 / 33

做好作业，温故知新 / 36

重诺守信篇：诚是连心桥

诚信赢家 / 40



失信的惩戒 / 43

谎言破家和 / 46

遵纪守法篇：没有规矩不成方圆

做一个守时的人 / 49

知书尚行，彬彬有礼 / 52

不守规矩比暴力更可怕 / 55

社会公德·爱德

爱护环境篇：大自然也是我们的妈妈

文明在口中，慎吐口香糖 / 60

善待动物，和谐家园 / 63

爱护森林，共建绿色家园 / 66

关爱他人篇：我们都是一家人

“没关系”的力量 / 70

我家宠物别扰民 / 73

互帮互助同学情 / 76

奉献社会篇：心怀感恩，与爱同行

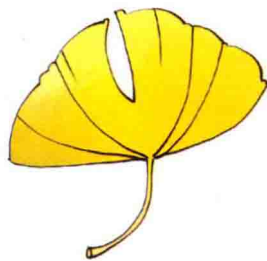
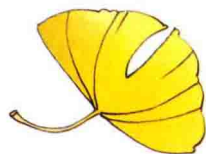
爱在家乡情意长 / 79

每一种职业都值得尊重 / 82

文明旅游从我做起 / 85

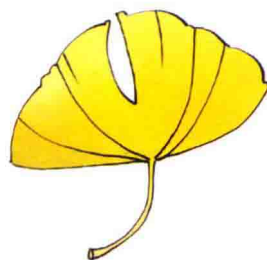
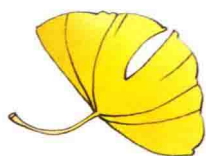
附录：“学而习之” 参考答案 / 88

后记 / 90



解释：

有子说：“孝敬父母，尊敬兄长，而喜好触犯上层统治者，这样的人是很少见的；不喜好触犯上层统治者，而喜好造反的人是没有的。君子致力于根本的事情，根本的事情确立了，其良好的德行自然就养成了。孝敬父母，友爱兄长，这些就是实行仁德的根本啊！”

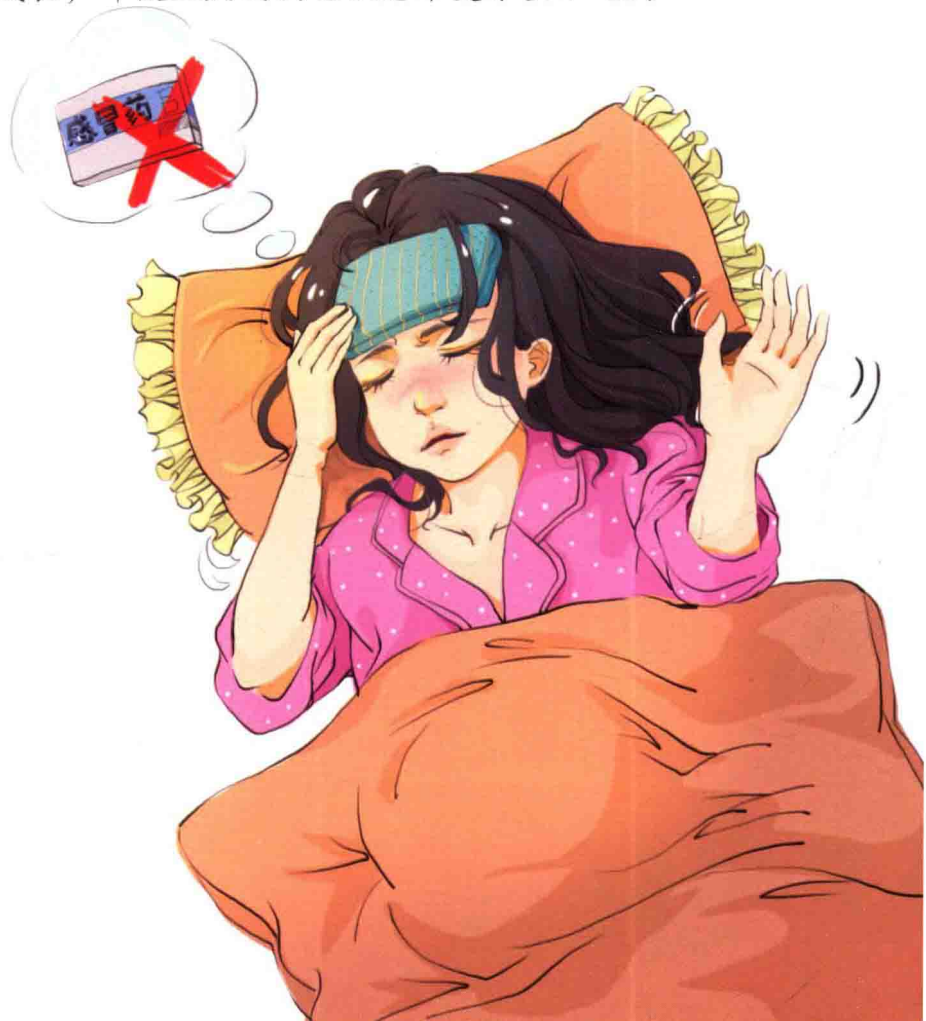


知恩篇：难忘父母养育恩

我的生日，妈的难日

过目难忘

每个生命在呱呱坠地之前，都要在妈妈腹内的小房子里住上280天，约40周，这个过程称为十月怀胎。在这十个月里，妈妈身材不再窈窕，皮肤不再光滑，手脚会肿，吃东西会吐，身体承受着好多折磨。为了给宝宝全面的营养，即便再不喜欢食物妈妈也会强迫自己吃下；为了让宝宝健康地成长，即使生病妈妈也强忍难受尽量不吃药……



心中有数

用刀把手上的肉割开，疼痛指数是6；往手指甲里钉竹签，疼痛指数是7；妈妈在生宝宝的时候，疼痛指数是8。真是“孩儿的生日，娘的难日”。妈妈生宝宝时的痛苦无法用语言来表达。

学而习之

1. 随着胎儿一点点的发育，妈妈的体重平均每周增加275克。怀胎十个月（约40个周），妈妈的体重大约增加了多少克？

2. 275克大约是4~5枚鸡蛋的质量。请准备5枚鸡蛋，利用周末两天的时间时刻揣在身上，要保证鸡蛋完好无损，以体验妈妈对胎儿的精心呵护。

3. 准备一个大约10千克的书包，背在胸前进行拖地、擦桌子等劳动，以感受妈妈怀自己时的辛苦。

如果你能活着，一定要记住我爱你

2008年，我国汶川发生了8.0级大地震。抢救人员发现她的时候，她已经死亡。她双膝跪着，双手撑着身体，有些像古人行跪礼的样子。救援人员发现她的身下有一个孩子。

孩子包在一个红色带黄花的被子里，大概有三四个月大。因为有母亲护着，他毫发未伤。医生解开被子做检查时，发现了一部手机，屏幕上是一条已经写好的短信：“亲爱的宝贝，如果你活着，一定要记住我爱你。”看多了生死离别的医生在这一刻也流下了眼泪。

手机传递着，看到短信的人都落泪了……



成长路上父母为师为伴

过目难忘

“租间房，支张床，校旁安个家，锅碗瓢盆响，两耳不闻窗外事，一心只陪读书郎。”不知从何时起，陪读成为比较普遍的现象。从农村到城市，父母、祖父母或放弃舒适的生活，或以牺牲休息和工作为代价，在简陋的出租房里默默地操持，给儿女、子孙无微不至的照料。

据媒体报道，2003年湖北黄石二中对面的柯尔山新村，住着400多个陪读家庭，被当地人称为“陪读村”。像这样的陪读村，在许多知名学校周围都有。

心中有数

2012年12月，中国青年报社会调查中心通过题客调查网和民意中国网，对7925人进行的一项调查显示，62.5%的人感觉当前“中国式陪读”较为普遍，84.9%的人说自己身边就有陪读的家长。陪读方式多种多样，64.6%的人选择“租房陪读”，50.9%的人选择“全职陪读”，36.0%的人选择“买房陪读”。

学而习之

1. 如果父母每天接送你2趟，每周上学5天，每学期按19周计算，到四年级结束时一共是8个学期，父母总共接送你多少趟？

2. 根据父母每天陪你学习的时间，算一算，这么多年来父母在陪你学习方面总共花了多少时间？

融会贯通

天才是这样培养出来的

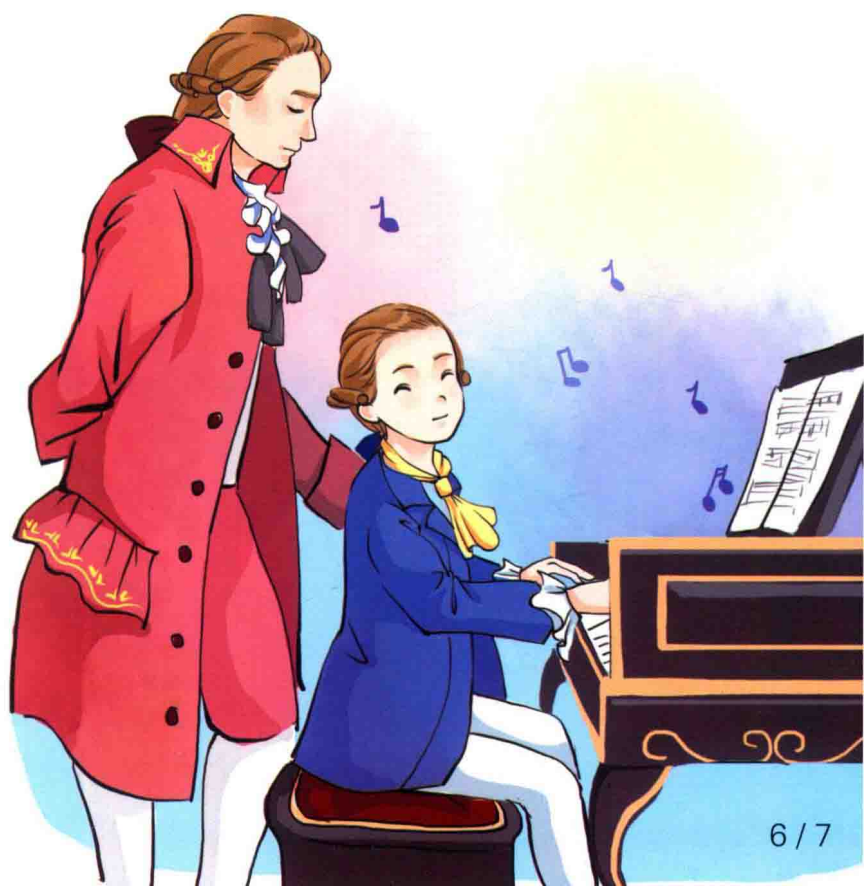
沃尔夫冈·阿玛多伊斯·莫扎特，1756年1月27日，生于奥地利的萨尔茨堡，原籍是德国。他的父亲列奥波尔得·莫扎特是那座城中宫廷天主教乐团的小提琴手，母亲安娜·玛丽亚·莫扎特也热衷于音乐并会拉大提琴和小提琴。莫扎特是家中最小的孩子，排行第七。

有一次，父亲看到4岁的莫扎特正聚精会神地趴在五线谱纸上写东西。父亲问他在干什么，莫扎特认真地答道：“我正在作曲。”面对纸上莫扎特写得歪七扭八的音符，细心的父亲认真地品读着。从这张乱写的乐谱上，父亲发现了儿子的音乐天赋。

为了更好地培养他，父亲便经常陪在莫扎特身边，手把手、面对

面地向他传授音乐知识。看到儿子与日俱增的音乐水平，父亲不惜放弃了在宫廷里当乐师的工作，将全部精力用到莫扎特身上。在父亲的精心指导与陪伴点拨下，莫扎特5岁就开始创作短曲，6岁创作钢琴协奏曲。后来，他成了享誉世界的音乐大师。

路德维希·凡·贝多芬，1770年12月17日，出生于德国波恩的普通家庭，父亲是当地宫廷唱诗班的一位普通男高音歌手，母亲是一位厨师的女儿。比起莫扎特，贝多芬早期的音乐才能并不像莫扎特那样惊人，有些音乐权威甚至断言贝多芬不可能成为一名作曲家。但是，贝多芬的父亲不这样认为，他对贝多芬从小就开始进行严格的音乐训练，一心要把他培养成为莫扎特式的作曲家。当他感到自己的水平教不了儿子时，又请来一流的音乐家做贝多芬的老师。父亲的执着精神和严格要求，深深地影响和鼓舞着贝多芬勤学苦学，使他终于成为一位集古典派之大成、开浪漫派之先河的音乐大师。



健康成长是父母最大的心愿

过目难忘

我五六岁的时候，经常感冒咳嗽，有时发烧几天都不退，妈妈常在病床前照顾我。于是爸爸决定陪我进行跑步锻炼。

其实，爸爸是个喜欢睡懒觉的人。为了我，他每天早早起床，带我锻炼。刚开始，我跑不了几步就气喘吁吁，但爸爸一直鼓励我坚持。只要天气允许，爸爸就带我晨练，从未间断。到现在，爸爸陪我跑了9年了。我的身体素质有了明显的提高。

我没有计算过，这9年间，爸爸陪我跑过多少路，流过多少汗。但每当听到爸爸说自己老了，跑不过我了，心里总是酸酸的。



心中有数

前几年,《新快报》以“新年你对孩子的最大愿望是什么”为话题进行调查。超过60%的家长表示,希望孩子在新的一年里“多参加体育锻炼,多参加学校的各项活动”。

除此之外,记者以“最关注孩子哪方面的教育”为话题,对100多位家长进行了调查采访,其中57.5%的家长选择“最关注孩子的心理健康”。

通过调查可以看出,家长不仅关心孩子的学习成绩,更关注孩子的身心健康。

学而习之

1. 如果家长每天陪我们晨练30分钟,每天晚饭后散步15分钟,一个月陪我们锻炼的时间是多少小时?一年是多少小时?(一个月按30天计算)

2. 按上题结果计算:从我们6岁算起,到18岁,家长总共陪伴我们锻炼身体的时间有多少小时?

3. 专家认为，打羽毛球是较好的亲子互动运动项目之一。请你也选择一项适合亲子互动的运动项目，和爸爸妈妈一起练练。

融会贯通



健康，从好习惯开始

影响我们健康的因素有很多，我们可以从以下几个方面养成好习惯，让自己的身体更健康：

一要合理饮食。只吃肉不吃菜，智力会降低，而且易患高血压、冠心病等疾病；偏爱甜食，不仅对牙齿有害，而且会造成身体能量超标。所以，我们要努力做到不挑食、不偏食，养成良好的饮食习惯。

二是适当运动。少儿时期运动锻炼不仅有助于增强心脏功能，而且有助于提升智力。所以，我们要经常进行户外活动，经常帮助父母做家务，以适量的运动来提高我们的健康指数。

三是充足睡眠。不能把时间浪费在上网、玩游戏和看电视上，要养成早睡早起的习惯，保证每日至少8小时的睡眠。

四是疏导心理。我们要与父母、老师勤沟通，多交流，及时主动排解不良情绪和心中郁闷，保持乐观向上、健康阳光的心态。

感恩篇：勤俭是我们的传家宝

爸爸妈妈善持家

过目难忘

我家是小区里出了名的勤俭之家，妈妈在家里使用了许多小妙招：把洗菜、洗脸后的水用来浇花；把洗澡后的水用来冲马桶；提倡在家减少不必要的照明和电器的使用，包括夏季不把空调温度设定太低；妹妹画画用过的纸的背面，我用来打草稿……妈妈就是这样从一点一滴的小事做起，勤俭持家的。

心中有数

生活中妈妈花每分钱都精打细算，她总说哪怕每天省下1元钱，一年也能省365元。前几天家里换了个太阳能热水器，爸爸给我算了一笔账：用燃气热水器烧水洗用，一年需用4瓶燃气，每瓶燃气100~120元，一年约400~480元，四年就是1600~1920元，加上购买燃气热水器1000多元，也就是3000多元钱，这与购买一台太阳能热水器价格相当。但是四年之后，燃气热水器还得继续花钱买燃气，而太阳能热水器就不用花钱了。