

小学心理

健康

教育

一年级

江苏少年儿童出版社



主编 赵 凯 谢筱檀

编写 (以姓氏笔画为序)

于 艳	王敬忠	朱 丽	仲岚岚	许娟娟
汪昌斌	沈月宝	初雪琴	张 宇	张 丽
张 岩	林少玉	林虹萍	杨继鹏	赵 凯
胡 莹	徐 艳			



目录

员我的印记	1
圆我是小学生	6
猿上课铃响了	11
源小学生活的一天	16
缘我爱我的老师	20

目 录

远	一起玩游戏	24
苑	集中注意力	29
愿	克服害羞心理	34
怨	不做“小马虎”	42
园	我是集体的小主人	48
员	快乐种子	53

1 我的印记



陌生的“咪咪”

王娟家养了一只可爱的小花猫名叫“咪咪”。王娟6岁了,马上就要上小学了。她在农村的奶奶家过完了暑假,刚被爸爸接回家,一进家门,一只大花猫就热情地向她扑来。王娟吓了一跳,躲到爸爸身后。爸爸笑着说:“怎么,才两个月不在家,就不认识‘咪咪’了?”王娟惊讶地叫道:“它是‘咪咪’?怎么一下子长





得这么大？”爸爸慈爱地盯着王娟说：“我的小娟娟也长得很快呀！才两个月不见，长高了好多。给爸爸、妈妈说，你跟两个月前有什么不一样？来，对着镜子，给我们来个自我介绍。”

“我叫王娟，今年6岁了。”

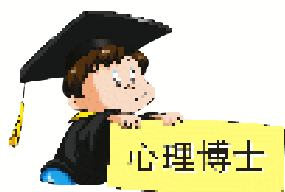
“我的皮肤晒黑了好多。”

“我学会了自己叠被子，奶奶夸我很能干！”

“我马上要当小学生了，我会有个新书包。”

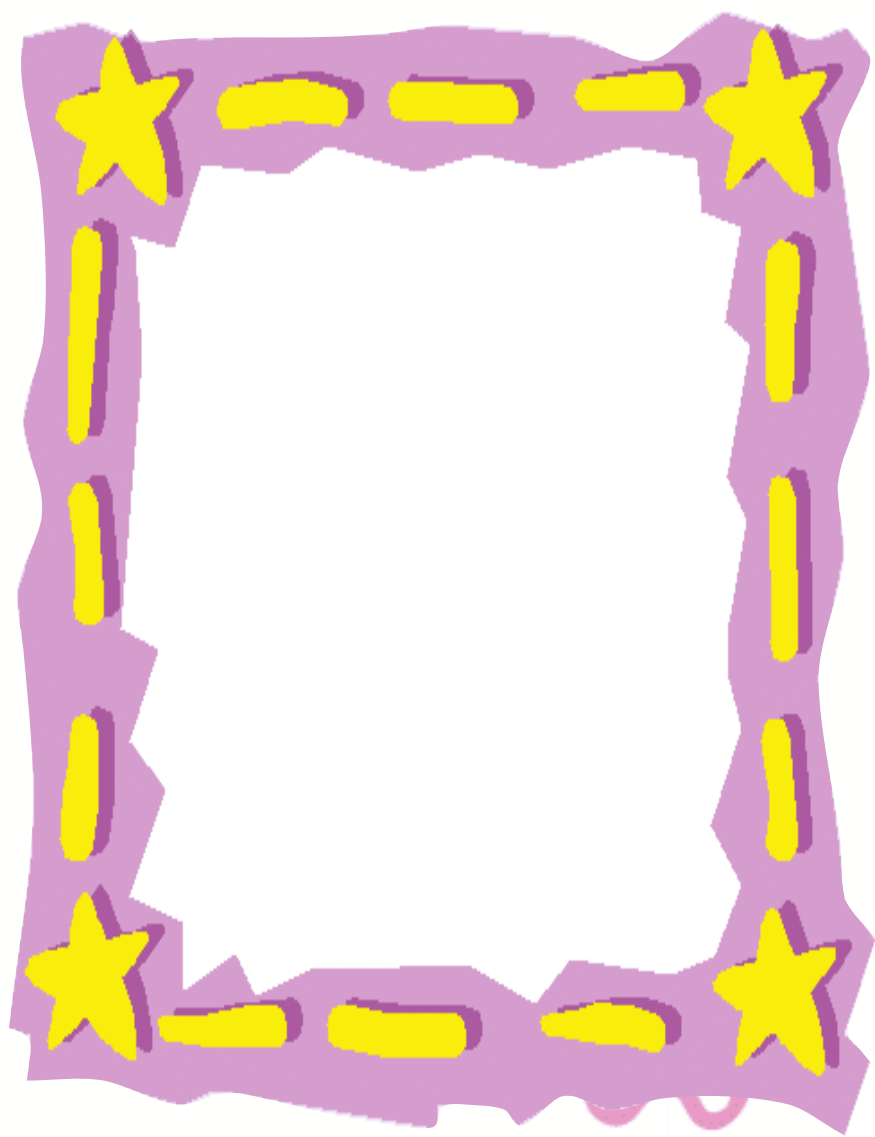
妈妈拿了一把硬纸板做的金黄色的“大钥匙”，递给王娟，说：“这是爸爸、妈妈送给你的上学的礼物。”

王娟问：“这又不是真正的钥匙，有什么用呢？”爸爸笑着说：“这是一把万能金钥匙，只要你自己努力，它就能帮你打开智慧之门、成功之门、希望之门、未来之门、幸福之门……”妈妈搂着王娟深情地说：“这是一把让你长大的钥匙。”



找一块彩色的印泥，把你的手掌印在后面的彩框中，记住，五根小手指要分开，这样才能印清楚。





世界上没有两片相同的叶子,也没有两个人的手纹是相同的。每个人都有自己的身体特征和个性特征。这个掌印就代表你,只有你才有。



一、比一比

请父母拿出你的出生证,打开到印有你刚出生时的小脚丫印的一页,再低头看看你现在的脚,说一说你的想法。



二、猜一猜

找一张你 1~3 岁间的照片,把它交给你的好朋友,请他让班上的同学猜猜看这是谁。也可以四五个小朋友在一起,每人拿出自己的一张照片,几个人互相猜,很有意思的,你不想试试看吗?赶快行动起来吧!祝你好运,一猜就准!

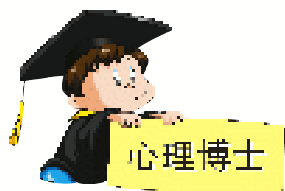
2 我是小学生



这段时间 ,马明一直不太开心。按理说 ,上一年级了 ,多有意思啊。可是 ,他第一天放学回到家 ,就告诉妈妈不想上学了。为什么呢 ?因为教室太小 ,桌子不像幼儿园那样可以几张拼起来 ,大家一起玩玩具。还有就是紧张 ,不能随便说话、随便动。每天有作业 ,放学回家就要做。特别是写字 ,虽然



使了很大劲 ,可就是写不好看 ,总觉得不像书上的样子 ,擦来擦去 ,把本子都要擦破了。担心得不到★ ,又担心老师会批评。就算不挨批评 ,可是 ,被表扬的同学里总听不到自己的名字 ,那是不是说明自己不算好学生呢?唉 ,真苦恼。



上小学 ,对小朋友们来说 ,是一种新生活的开始 ,会有一段时间的不适应 ,这是正常的 ,每个小朋友或多或少都会有的。在这段时间里 ,首先要注意科学的饮食、充足的睡眠以及经常性的身体锻炼。其次要经常和爸爸、妈妈、老师、同学交流在学校的感受。再有就是照着我们下面的训练去试一试 !相信你一定能度过这段时间 ,成为一名合格、快乐的小学生。



一、读一读

自己去吧

小猴说：“妈妈，
我要吃果子！”
“树上多着哩，
自己去摘吧！”
这样，小猴学会了爬树。



小鸭说：“妈妈，
我要洗澡。”
“池塘大着哩，
自己去洗吧！”
这样，小鸭学会了游泳。



小鹰说：“妈妈，
山那边有什么呀？”
“风景可美哩，
自己去看吧！”
这样，小鹰学会了飞翔。



二、说一说

1. 留心学校、班级里“奇怪”的事，每天回家告诉爸爸、妈妈。

例如：奇怪，有的小朋友手臂上别个牌子，上面有红色的杠杠，这是什么意思呢？



2. 留心上学后快乐的事，每天向爸爸、妈妈发布一个“快乐报告”。

例如：今天体育课上做了个游戏，很好玩！

3. 上小学后的我和幼儿园的我，有什么不同？

例如：我的个子高了，原来的衣服变短了。牙齿一个接一个地松动了，掉了，长出新的了！



4. 问问爸爸、妈妈，自己的名字有什么含义。在班级开展自我介绍活动时，大声地告诉老师和同学：我有一个好名字……

三、做一做

在一张白纸上，画个笑脸，下面写几句鼓励自己的话，然后将它贴在书桌旁的墙上，或者贴在铅笔盒里。



四、比一比

1. 和幼儿园的小朋友比一比，自己有什么不同。
2. 和爸爸、妈妈或其他大人比一比，自己有什么不同。



3 上课铃响了



“丁零零……”随着预备铃声的响起,同学们纷纷跑进教室,坐在自己的座位上,等待老师上课。正式上课铃响了,林老师正准备开始上课,李刚和王强满头大汗、互相追逐着跑进教室,大家的注意力一时都转到他们身上。只见他们两个坐到座位上之后,慌慌张张地从书包里拿出书本,时不时还和同桌说句话,教



对照看看自己做到了几条。做到的就在后面的括号里打“√”：

1. 文具盒放在课桌的正上方。 ()
2. 铅笔削好、橡皮放好。 ()
3. 将课上要用的课本放在课桌上。 ()
4. 将课上需要的本子放在课桌上。 ()
5. 文具盒、课本、本子摆放整齐。 ()
6. 老师要求的课前预习工作做好了。 ()
7. 预备铃响的时候坐回座位，静静等待老师上课。 ()

如果上面的 7 条你全部做到了，说明你是一个课前准备做得很好的学生，要继续保持哟。

如果上面的 7 条你做到 5 条或 6 条，说明你的课前准备做得还不错，但是还有一些地方做得不够，还要继续努力，把没做到的做到、做好。

如果上面的 7 条你只做到了 4 条或 4 条以下，那说明你的课前准备做得很不够。不过不要着急，从今天开始，养成课前准备的好习惯也不晚。努力做吧！

二、学会做准备、养成好习惯

1. 每天晚上休息之前，再想一下明天上学需要带