

儿童家庭德育

指导手册 (3~6岁)

全国妇联 编写

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童家庭德育指导手册：3~6岁 / 全国妇联编写；
刘美英绘. — 北京：中国妇女出版社，2019.5 (2019.11重印)
ISBN 978-7-5127-1737-4

I. ①儿… II. ①全…②刘… III. ①儿童教育—家
庭教育—德育—手册 IV. ①G782②G41

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第077789号

儿童家庭德育指导手册 (3~6岁)

作 者：全国妇联 编写

插 图：刘美英 绘

责任编辑：耿 剑

封面设计：吴晓莉

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京市东城区史家胡同甲24号

邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部)

65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.cn

法律顾问：北京市道可特律师事务所

经 销：各地新华书店

印 刷：北京中科印刷有限公司

开 本：140×203 1/32

印 张：4

字 数：80千字

版 次：2019年5月第1版

印 次：2019年11月第4次

书 号：ISBN 978-7-5127-1737-4

定 价：30.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误，请与发行部联系)



前言

儿童是祖国的未来，民族的希望。儿童的健康成长离不开正确的家庭教育。习近平总书记明确指出，家庭教育最重要的是品德教育，是如何做人的教育；要培养孩子从小养成好思想、好品行、好习惯。为深入贯彻习近平总书记重要指示精神，进一步推动家庭教育在培养担当民族复兴大任时代新人中发挥重要基础作用，帮助家长用正确行动、正确思想、正确方法教育引导孩子，全国妇联组织编写了一套《儿童家庭德育指导手册》，包括3~6岁、6~9岁、9~12岁三本。

现在呈现在您面前的是3~6岁学前版的《儿童家庭德育指导手册》。3~6岁是孩子道德观念形成的萌芽时期，生





活化教育是这个阶段对孩子进行道德教育的重要特征。家长要在日常生活的点滴中对孩子进行引导，从培养良好行为习惯入手，循序渐进地引导孩子养成诚实、友爱、感恩、讲礼貌、爱护公物等优良品德，培育孩子形成独立自主、乐观向上、自尊自信、勇敢坚毅等优秀品质，萌发孩子爱家庭、爱家乡、爱祖国的情感。

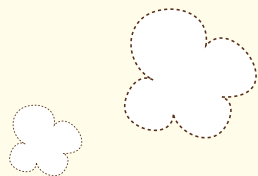
春风化雨，德润童心。让我们携起手来，帮助孩子从小学习做人，从小学习立志；让好思想领航崇高境界，好品德化育时代精神，好习惯汇聚良好规范，好人格铸就一生精彩！

由于时间较紧，本书还有一些有待完善的地方，我们将逐步修订完善。

全国妇联
2019年4月



目 录

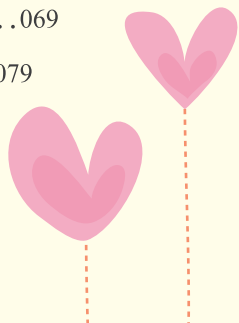


第一章 儿童家庭德育指南

- 第一节 “好思想” 培育指南...002
- 第二节 “好品德” 培育指南...008
- 第三节 “好习惯” 培育指南...019
- 第四节 “好人格” 培育指南...025

第二章 儿童家庭德育活动指导

- 第一节 启蒙好思想 播下理想的种子...034
- 第二节 培育好品德 浸润幼小心灵...046
- 第三节 养成好习惯 助力健康生活...058
- 第四节 塑造好人格 成就幸福人生...069
- 第五节 德润童年 点亮美好人生...079



第三章 儿童家庭德育你问我答

- 问题1 如何对孩子进行爱国主义教育...100
- 问题2 如何让孩子学会分享...101
- 问题3 孩子受欺负了怎么办...102
- 问题4 家有“两娃”总是争吵怎么办...103
- 问题5 孩子的言行不一，等于“言而无信”吗...104
- 问题6 如何培养孩子“舌尖上的教养”...105
- 问题7 如何培养孩子早睡早起的习惯...106
- 问题8 孩子喜欢拖拉怎么办...107
- 问题9 如何改正孩子使用电子产品中的坏习惯...109
- 问题10 如何避免孩子成为“小胖墩”“小眼镜”...110
- 问题11 如何培养孩子尊重他人...111
- 问题12 如何引导孩子克服社交焦虑，树立自信...112
- 问题13 如何培养孩子的抗挫折能力...113
- 问题14 孩子总是“固执己见”怎么办...114
- 问题15 孩子总是乱发脾气怎么办...116
- 问题16 如何培养孩子的安全感...117
- 问题17 父辈与祖辈在教育孩子方面出现分歧怎么办...118
- 问题18 如何与幼儿园形成合力，对孩子开展道德教育...120
- 问题19 社会不良风气与道德规范相冲突时，如何教育孩子...121

第一章

儿童家庭德育指南



“好思想” 培育指南



“好品德” 培育指南



“好习惯” 培育指南



“好人格” 培育指南



第一节 “好思想”培育指南

一、爱祖国

3~4岁

1. 认识国旗；
2. 知道国歌；

4~5岁

1. 知道自己是中国人；
2. 参加升旗仪式时能站好，行注目礼，跟唱国歌；
3. 知道国庆节；

5~6岁

1. 知道自己的民族；
2. 知道中国是一个多民族的和谐大家庭；
3. 知道国家取得的一些重大成就，并为之自豪；
4. 知道3~5位国家英雄的事迹，并为之自豪；
5. 会唱国歌；
6. 知道国旗的基本常识。

二、爱家乡

3~4岁

- 1.能说出自己家所在街道、乡镇、村的名称；

4~5岁

- 1.能说出自己家所在的省、市、县（区）名称；
- 2.能说出当地有代表性的物产或著名景观；

5~6岁

- 1.能用语言和作品表达感受到的家乡变化；
- 2.能向他人简单介绍家乡的特产和著名景观，并为之自豪。



三、爱集体

3~4岁

1. 喜欢参加群体活动；

4~5岁

1. 喜欢自己所在的幼儿园和班级；
2. 有为集体服务的意识，愿意为集体做事；

5~6岁

1. 主动为集体做事；
2. 为集体取得的成绩感到高兴。

四、爱家庭

3~4岁

1. 知道自己是家庭的一员，知道家庭主要成员，并愿意主动打招呼问候；
2. 能用语言和行动表达对家人的爱；
3. 亲近与信赖长辈；

4~5岁

- 1.能用语言和行动主动表达对家人的爱；
- 2.能在家人帮助和指导下参与家庭活动；

5~6岁

- 1.能用语言和行动主动且清楚地表达对家人的爱；
- 2.能主动参与家庭活动。

五、爱劳动

3~4岁

- 1.愿意参与家务劳动，做力所能及的事；

4~5岁

- 1.能每天参加家务劳动，并坚持完成；
- 2.知道社会上有各种各样的职业；

5~6岁

- 1.能主动参与家务劳动，并有所擅长；
- 2.能感受到劳动带来的快乐；
- 3.懂得尊重各行各业工作者，珍惜他人劳动成果。

六、爱科学

3~4岁

1. 喜欢接触大自然，对周围事物和现象感兴趣；
2. 经常问各种问题，或好奇地摆弄物品；

4~5岁

1. 喜欢接触新事物，经常问一些与新事物有关的问题；
2. 常常动手、动脑探索物体和材料，并乐在其中；

5~6岁

1. 对自己感兴趣的问题总是刨根问底；



- 2.能经常动手、动脑寻找问题的答案；
- 3.在探索中有所发现时感到兴奋和满足。

七、爱和平

3~4岁

- 1.愿意和他人一起做游戏；
- 2.发生矛盾时能听从成人劝解；
- 3.知道世界上有很多国家；

4~5岁

- 1.有自己的好伙伴；
- 2.发生矛盾冲突时能寻求帮助，学会用非暴力方式解决问题；
- 3.知道和平鸽的故事和意义；

5~6岁

- 1.喜欢结交新朋友；
- 2.发生矛盾冲突时能主动尝试用各种非暴力方式解决问题，并愿意分享自己的方式，必要时主动寻求他人帮助；
- 3.愿意用各种方式了解世界，在心里播撒和平的种子。

第二节 “好品德”培育指南

一、诚实守信

3~4岁

- 1.知道未经允许不能拿别人的东西；
- 2.借别人的东西要归还；

4~5岁

- 1.知道每个人都有犯错误的时候，做错了要勇敢地承认错误；
- 2.知道说谎是不对的；

5~6岁

- 1.说实话，不说谎；
- 2.做了错事敢于承认；
- 3.答应要做的事一定做到，不找借口。

二、友 善

3~4岁

- 1.想加入同伴游戏时，能友好提出请求；
- 2.在成人指导下，不争抢、不独霸玩具；
- 3.与同伴发生冲突时，能听从成人的劝解；

4~5岁

- 1.会运用介绍自己、交换玩具等简单社交技巧加入同伴游戏；
- 2.对大家都喜欢的东西能轮流分享；
- 3.与同伴发生冲突时，能在他人帮助下和平解决；
- 4.活动中愿意接受同伴的意见和建议；
- 5.不欺负弱小；



5~6岁

- 1.能主动吸引和邀请同伴和自己一起游戏；
- 2.活动时能与同伴分工合作，遇到困难能一起解决；
- 3.与同伴发生冲突时能自己协商解决，不发脾气；
- 4.当知道别人的想法和自己不一样时，能倾听和接受别人的意见，不能接受时会说明理由；
- 5.不欺负他人，也不允许别人欺负自己。

三、关心他人

3~4岁

- 1.能在成人指导下为他人做力所能及的事，比如倒水、递送东西等；

4~5岁

- 1.能觉察到他人与自己的不同，包括情绪、身体状况等；
- 2.有关注、关心他人的实际行为，比如主动询问、有把自己的想法付诸实施的行动；

5~6岁

- 1.因为关心他人的言行而获得幸福感和满足感；

2.能较长时间关注、关心自己感兴趣或惦记的人。



四、孝 敬

3~4岁

- 1.和家人打招呼不直呼其名，会根据性别、年龄来称呼；
- 2.能在父母过生日时主动说出祝福的话；
- 3.知道有好吃的先让家人品尝，长辈先动筷子自己再吃；

4~5岁

- 1.尊重并懂得体谅父母长辈，不提任性要求；

2.父母长辈批评时不顶嘴，不乱发脾气，不动手打人；

5~6岁

- 1.能主动给父母、亲人祝贺生日；
- 2.能理解父母长辈也会犯错误。

五、感恩

3~4岁

- 1.接受父母长辈、老师、同伴帮助时会说“谢谢”；
- 2.收到礼物时会说“谢谢”；

4~5岁

- 1.主动帮父母长辈做力所能及的事；
- 2.知道各行各业的工作者为自己生活作出的努力和贡献，并心存感激；

5~6岁

- 1.家人生病时会主动关心问候；
- 2.会对帮助自己的他人主动说“谢谢”，并会以回赠礼物、提供帮助等形式表示感谢；
- 3.在各行各业的节日里会主动送上祝福。

六、责 任

3~4岁

1. 知道自己的事情自己做，不依赖成人；

4~5岁

1. 知道自己在家里的角色和任务，并能在成人指导下坚持完成；

5~6岁

1. 愿意主动承担在幼儿园里的任务，并能坚持做完，不半途而废；
2. 努力完成老师、父母长辈交给的任务，并能坚持做完，不半途而废。

七、尊 重

3~4岁

1. 在与父母长辈打招呼时会用敬语；
2. 知道长辈讲话时认真倾听，并能听从长辈要求；
3. 在提醒下能做到不打扰他人；

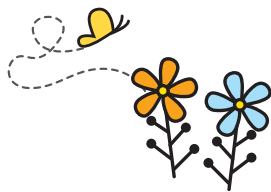
4.和别人说话时知道眼睛看着对方；

4~5岁

- 1.会用礼貌的方式向长辈表达自己的要求和想法；
- 2.接受礼物时知道用双手接；
- 3.知道在演出结束时鼓掌表示致敬，在观看比赛时能做到文明观赛、为双方运动员加油；

5~6岁

- 1.知道按次序讲话，不随意打断别人；
- 2.懂得尊重各行各业工作者，珍惜他人劳动成果；
- 3.能注意到别人的情绪，并有关心、体贴的行动和表现；
- 4.懂得接纳、尊重与自己生活方式或习惯不同的人。



八、自律

3~4岁

- 1.能听从成人的要求遵守游戏和生活规则；

4~5岁

- 1.能自觉维护周围的环境；
- 2.能自觉遵守游戏规则；
- 3.能用适宜的行为与同伴交往；

5~6岁

- 1.自己制订的计划能坚持完成；
- 2.能自觉遵守游戏、学习、生活各方面的规则。

九、宽容

3~4岁

- 1.能接受他人的道歉，会说“没关系”；

4~5岁

- 1.能接纳自己，能原谅自己的过失；

- 2.学会原谅、接纳同伴的过失；
- 3.了解每个人都有优点和强项，要相互包容与学习；

5~6岁

- 1.了解自己的长处和不足，并接纳自己与他人的不同之处；
- 2.学会原谅、接纳成人长辈偶尔的过失。

十、节 俭

3~4岁

- 1.在成人提醒下能做到不浪费水；
- 2.不浪费食物；

4~5岁

- 1.知道并运用生活中节约用水的方法；
- 2.能节约用纸；
- 3.收集并利用生活中的废旧品；

5~6岁

- 1.会用废旧材料制作有用的东西；
- 2.知道并主动参与“地球一小时”环保活动；
- 3.知道钱的简单意义。

十一、遵守公共规则

3~4岁

- 1.在成人提醒下，能遵守公共场所的基本规则；
- 2.在成人提醒下，爱护公共场所的物品；

4~5岁

- 1.未经允许，不拿公共物品，知道借用公共物品要归还；
- 2.不破坏公共场所物品；

5~6岁

- 1.能带动周围人共同遵守和维护公共秩序和规则；
- 2.在游戏中尝试与他人共同创造新的公共规则并能遵守规则；
- 3.能遵守交通规则；
- 4.爱护身边的环境，注意节约资源。



十二、爱护生命

3~4岁

- 1.在成人提醒下，能做到不伤害动植物；

4~5岁

- 1.能主动关注身边环境和动植物的变化；
- 2.可尝试自己养蚕、养花等动植物照料活动，感受与观察生命的变化过程；

5~6岁

- 1.能带动周围人共同爱护环境和身边的动植物；
- 2.愿意与他人共同讨论爱护环境和动植物的想法，并能有所行动。



第三节 “好习惯”培育指南

一、生活习惯

3~4岁

- 1.在成人提醒下，每天能按时睡觉和起床；
- 2.学会自己穿脱简单衣服和鞋袜，不依赖别人；
- 3.能将玩具和图书放回原处；
- 4.知道家里和幼儿园里有危险的地方不能碰；
- 5.知道不一个人远离家人；

4~5岁

- 1.每天坚持按时睡觉和起床；
- 2.能自己穿脱四季衣服和鞋袜；
- 3.在成人指导下，能整理自己的物品和玩具；
- 4.知道生活和游戏中的常见危险并能主动规避；
- 5.记住1~2名家庭主要监护人的联系电话；
- 6.有一定的自护、防范意识和能力，知道不跟陌生人走，未经家长允许不吃陌生人给的食物；

5~6岁

1. 一日生活作息有规律，并养成习惯；
2. 能知道根据天气冷热变化主动增减衣服；
3. 会自己系鞋带、整理衣裤；
4. 能定期按类别整理自己的物品；
5. 知道家人联系电话和家庭住址，知道常用报警电话；
6. 有一定的自护、防范意识和能力，知道不跟陌生人走，未经家长允许不吃陌生人给的食物，遇到危险会大声呼救。

二、饮食习惯

3~4岁

1. 在成人引导下，不偏食、挑食，喜欢吃瓜果、蔬菜等新鲜健康食品；
2. 愿意饮用白开水，不贪喝饮料；

4~5岁

1. 会用筷子；
2. 不暴饮暴食；

5~6岁

1. 吃健康的食品，少吃、不吃不健康食品；

2.知道“膳食宝塔”基本知识。

三、卫生习惯

3~4岁

- 1.在成人指导下，会自己漱口、洗脸、洗脚；
- 2.在成人提醒下，饭前、便后会洗手；
- 3.不用脏手揉眼睛；
- 4.会用手绢或纸巾擦鼻涕；
- 5.初步养成定期排泄大小便的习惯；



4~5岁

- 1.会刷牙，并每日坚持；
- 2.洗手方法正确，并坚持做到饭前、便后洗手；
- 3.不在光线过强或过暗的地方看书，不长时间看电子产品；
- 4.养成定期排泄大小便的习惯；

5~6岁

- 1.每日坚持刷牙，方法正确；
- 2.不长时间看电子产品和玩电子游戏；
- 3.养成随时携带手绢或纸巾的习惯；
- 4.爱洗澡，知道勤换衣服、勤理发剪指甲。

四、运动习惯

3~4岁

- 1.喜欢参加体育活动；
- 2.知道根据运动情况增减衣服的重要性和方法；
- 3.运动中身体较灵活协调，不容易摔倒；

4~5岁

- 1.喜欢和成人、同伴一起玩体育游戏，每天坚持户外活动；

- 2.会根据运动情况增减衣服；
- 3.能坚持一段时间一定强度的体育运动，比如连续走路1千米以上、快速跑50米以上、能和家长一起登山；
- 4.知道运动中常见的危险并能规避，比如知道运动前先热身，避免运动损伤；

5~6岁

- 1.学会一种以上运动技能，并能坚持锻炼；
- 2.尝试制订并能完成自己的每日运动计划；
- 3.主动参与体育活动，在较热或较冷天气下也可以持续运动30分钟以上；
- 4.能坚持一段时间一定强度的体育运动，比如连续走路1.5千米以上、快速跑100米以上、能和家长一起登山；
- 5.知道运动中可能存在的危险和伤害，并主动规避，比如运动前会整理自己的服装、鞋，知道快跑、跳绳等剧烈运动后不马上喝水。

五、学习习惯

3~4岁

- 1.能注意听他人讲话并作出回应；
- 2.喜欢听故事、看绘本；

3. 喜欢用语言或行动表达自己的探索活动和想法；

4~5岁

1. 能有意识地听自己感兴趣和与自己有关的信息；

2. 喜欢反复看自己喜欢的书并愿意讲出来；

3. 爱问为什么；

4. 愿意倾听他人想法，并能提出自己的意见；

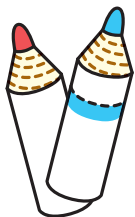
5~6岁

1. 能集中注意力听他人讲话并记住主要内容，并能复述；

2. 当听不懂或有疑问时能主动提问；

3. 能自主选择自己感兴趣的书阅读，并能坚持每天都有
一定的读书时间；

4. 愿意尝试从不同角度思考问题，并喜欢用行动解决问题。



第四节 “好人格”培育指南

一、独立自主

3~4岁

1. 愿意自己的事情自己做，有初步的生活自理能力，向独立生活迈出第一步；
2. 能独自一人玩一会儿，看一会儿书，做自己想做的事；
3. 初步学会控制自己的情绪；

4~5岁

1. 在生活上能够自己照顾自己；
2. 明白成人也有自己的事要做，愿意自己安排自己的事情做；
3. 做事有自己的想法和选择，并尝试去做；
4. 能在父母鼓励下积极面对挫折；
5. 学会识别、管理自己的情绪，做自己情绪的小主人；

5~6岁

- 1.在生活上能够自己照顾自己；
- 2.对待事物有自己的选择、想法和看法，不依赖他人；
- 3.喜欢用行动解决问题，不受他人的影响，能对自己的行为负责；
- 4.能在成人鼓励下积极应对挫折，并在坚持中获得成就感；
- 5.学会识别、管理自己的情绪，不受他人和外界的影响，做自己情绪的小主人。

二、活泼开朗

3~4岁

- 1.愿意和他人交往，一起玩游戏；
- 2.愿意在熟悉的人面前说话，能大方地与人打招呼；

4~5岁

- 1.有经常一起玩的小伙伴；
- 2.喜欢和他人分享自己的感受和体会；
- 3.愿意与他人谈论自己感兴趣的话题；

5~6岁

1. 有自己的好朋友，愿意交新朋友；
2. 能主动和他人交流、分享、讨论问题；
3. 敢于当众讲话。

三、自信

3~4岁

1. 能根据自己的兴趣和喜好，自己选择游戏内容或其他活动；
2. 愿意自己做事；

4~5岁

1. 能按自己的想法进行游戏或其他活动；
2. 愿意尝试有挑战性的活动，并能和他人分享自己的想法和做法；

5~6岁

1. 能主动发起活动或在活动中出主意、想办法；
2. 相信自己，主动尝试把自己的想法变为现实，不怕挫折，能坚持；

3. 成功后为自己设定新的目标并坚持完成；
4. 当与别人看法不同时，敢于坚持自己的意见并说出理由。

四、共 情

3~4岁

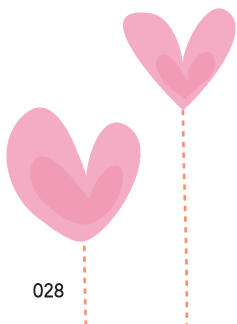
1. 知道他人会有不同的情绪、情感和想法；
2. 身边的人生病或不开心时，会表示关心；

4~5岁

1. 能理解他人不同的情绪、情感和想法；
2. 有关心、体贴他人的表现；

5~6岁

1. 能初步接纳他人的不同情绪、情感和想法；
2. 能关注别人的情绪和需要，并能给予力所能及的帮助；
3. 在别人难过时，会尝试用恰当的语言表示关心和安慰。



五、情绪安定愉快

3~4岁

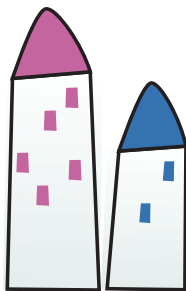
1. 情绪容易安抚；
2. 能较快适应集体生活，大部分时间情绪愉快；

4~5岁

1. 大部分时间情绪稳定愉快，并愿意表达和分享自己的快乐情绪；
2. 能较快适应环境变化；

5~6岁

1. 遇到问题和挫折时能较快地调整自己的情绪；
2. 能较快融入新的人际环境；
3. 能够用适当的方式表达自己的情绪；
4. 遇到困难不畏缩。



六、勇敢

3~4岁

1. 在成人的鼓励下愿意尝试有挑战性的活动；
2. 愿意模仿身边勇敢的人的行为；

4~5岁

1. 了解身边勇敢的人，并愿意学习他们的勇敢行为和精神；
2. 敢于尝试新事物；
3. 遇到困难不害怕；

5~6岁

1. 能大胆提问；
2. 敢于尝试新事物；
3. 遇到困难知道寻求帮助。

七、勤奋

3~4岁

1. 在成人的鼓励下，愿意反复做自己喜欢的事；

2.愿意翻看书籍；

4~5岁

- 1.能在生活、学习中克服困难，努力完成任务；
- 2.能认真、努力地干好每一件事情，不怕吃苦；
- 3.遇到问题能尝试自己解决，并努力实现自己的计划；

5~6岁

- 1.能主动做自己力所能及的事，不拖沓；
- 2.喜欢阅读书籍；
- 3.遇到不同的问题，知道通过查找书籍了解相关知识解决问题，并获得成功的快乐。





第二章

儿童家庭德育活动指导



启蒙好思想 播下理想的种子



培育好品德 浸润幼小心灵



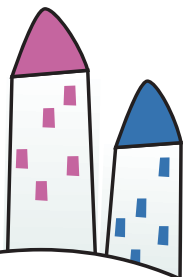
养成好习惯 助力健康生活



塑造好人格 成就幸福人生



德润童年 点亮美好人生



第一节 启蒙好思想 播下理想的种子

好思想的培育是对儿童进行理想、信念、价值观的启蒙教育，重在萌发孩子爱祖国、爱家庭、爱家乡、爱集体、爱劳动、爱科学、爱和平等情感。家长应从小重视价值观的启蒙教育，在幼小心灵中播下理想的种子，让好思想领航孩子的崇高境界！

爱祖国：我和爸爸妈妈去看升国旗

活动设计思路

从小爱自己的国家并为之自豪和奉献，是每一个中国人最重要的价值观。激发孩子爱祖国的情感要遵循从近到远的顺序。

活动目标：

1. 知道自己是中国人；
2. 参加升国旗仪式时能立正站好，行注目礼、跟唱国歌；
3. 爱护国旗和国徽，不损坏国旗和国徽；
4. 知道国庆节，能用自己的方式表达对祖国的尊重和自豪感。

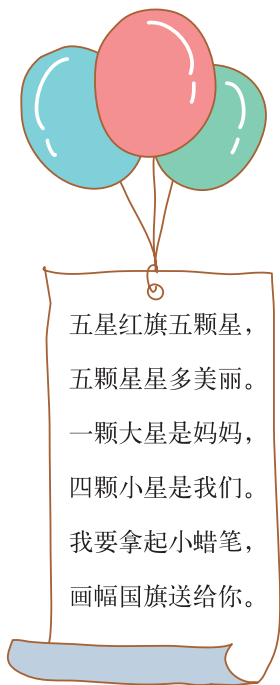


活动建议:

- 1.孩子和家人一起去看升国旗、唱国歌、参加国旗下讲话等活动;
- 2.可以现场观看升国旗、现场参加升国旗,也可以通过电视观看升国旗仪式;
- 3.可以结合重要比赛活动,体会中国参赛队员获得胜利时国旗升起的自豪感;
- 4.家长自己要表现出真挚、浓烈的爱国之情。

活动拓展:

- 1.学唱儿歌:《美丽的国旗》;
- 2.了解和认识除国旗外其他的国家标志,如国徽、国歌等,认识中国地图;
- 3.知道中国古代四大发明以及对世界文明进步的作用;知道京剧是我国的国粹之一,有文化自信,萌发作为中国人的自豪;
- 4.到革命根据地旅游,结合博物馆、纪念碑、遗址等进



五星红旗五颗星,
五颗星星多美丽。
一颗大星是妈妈,
四颗小星是我们。
我要拿起小蜡笔,
画幅国旗送给你。

行爱国主义教育；参观我国的名胜古迹，热爱祖国的大好河山；

5. 了解一些在世界上为祖国争得荣誉的中国人，如科学家、运动健儿、艺术家等，激发起愿意为国争光的热情和理想；

6. 可以共读爱国主题或传统文化的绘本，如《故宫》《北京》《中秋节》《这就是二十四节气》等，了解并传承中华优秀传统文化。

爱家乡：听爸爸妈妈讲家乡的故事

活动设计思路

家乡是温暖的、美好的，从小热爱自己的家乡，并为之感到自豪，是每个人都应该做到的。

活动目标：

1. 能为家乡的独一无二感到自豪；
2. 能用语言和作品表达对家乡的喜爱；
3. 分享时能够大胆表达。

活动建议：

- 1.爸爸妈妈可以提供家乡前后不同时期的图片或实物，让孩子直观地看到家乡的变化；
- 2.可以给孩子讲一讲家乡的故事，学唱家乡的童谣；
- 3.带孩子认识家乡的地图轮廓、家乡的标志，让孩子画一画家乡的轮廓，加深对家乡的印象和感情；
- 4.有机会多带孩子回家乡，体验家乡的风土人情。

活动拓展：

- 1.利用地图了解家乡的位置，并标记；可以了解一些关于赞美家乡的歌谣；
- 2.和孩子讨论的过程中，共同绘制一幅家乡的图画，并聊一聊“我想为家乡做的事”；
- 3.去当地有特色的建筑附近走一走、看一看，了解家乡有哪些名胜、建筑等；
- 4.可以和家人共同感受家乡的农耕活动，比如：种植、采茶、收割；
- 5.了解当地的英雄人物、杰出代表，看看他们为家乡作了什么贡献，萌发孩子为家乡作贡献的愿望；
- 6.了解一下家乡的特产有哪些，有条件的可以去学习、体验一下特产的制作过程。

爱劳动：我是爸爸妈妈的小帮手

活动设计思路

劳动最光荣，劳动最崇高。激发孩子从身边小事做起，从小热爱劳动、崇尚劳动、尊重劳动，是培养社会主义接班人的重要方法。

活动目标：

- 1.知道自己能干很多事情，如：父母做饭，我帮忙择菜和饭后收拾碗筷等；
- 2.了解爸爸妈妈的职业，知道爸爸妈妈的辛苦，愿意主动承担家务。

活动建议：

- 1.家长在家庭中有意识地创造劳动的机会，比如：让孩子自己洗小袜子、小内裤，起床后自己整理床铺，收拾自己的玩具柜等；
- 2.让孩子成为家庭的小帮手，也可约定“家庭劳动日”“哪些劳动我能做”等主题活动。家长要和孩子一起劳动，体验家庭一起劳动的乐趣；



3.在孩子独立劳动时，家长要给予关注，必要时给孩子提供帮助和指导；即使没有做好，也要给予鼓励，避免打击孩子的积极性。

活动拓展：

- 1.学唱歌曲《劳动最光荣》《洗手绢》《大家来劳动》；
- 2.读故事《三个和尚》《懒惰的小熊》；
- 3.了解不同的职业及其对社会的贡献，对我们生活的帮助，尊重他人的劳动成果；
- 4.了解先进人物热爱劳动、帮助别人的事迹，如：雷锋叔叔带病帮建筑工人运输；
- 5.结合相关节日进行劳动活动，如植树节、劳动节。

爱科学：发现身边的科学

活动设计思路

科学素养是现代人必备的基本素养。科学与日常生活密切相关，从小引导孩子主动探索身边的科学现象，既有利于孩子好奇心、想象力、创造力等科学素养的培养，又有利于陶冶孩子情操。

活动目标：

1. 愿意发现并分享周围新奇有趣的事物或现象，喜欢寻求答案；
2. 喜欢发问，活动中猜一猜、想一想，有条理地和家长一起做一些简易的调查或有趣的小实验；
3. 在探索中有所发现时感到兴奋和满足；
4. 常常动手、动脑探索物体和材料，并乐在其中。

活动建议：

1. 结合孩子的兴趣点，和孩子一起发现生活中的科学现象，并进行一些亲子小实验，如冻冰花、面粉发酵等，激发孩子探索的兴趣；

2.陪孩子进行科普阅读，科普书带给孩子的既有逻辑的严密，也是孩子了解、探索感兴趣事情的一种途径；

3.可以和孩子多选择一些能操作、多变化、多功能的玩具材料或废旧材料，在保证安全的前提下，和孩子一起拆装或动手组合；

4.当孩子对身边的事物产生好奇时，家长要给予肯定及支持，要让孩子勇于尝试，给孩子指引方向，保护孩子的好奇心和求知欲。

活动拓展：

1.可以和孩子关注一些科普读物、科普影片及小视频，如“奇思妙想”“和董浩叔叔做实验”等；

2.家长可以给孩子讲一些关于科学家的励志故事，激发孩子喜欢探索的欲望及能力；

3.进行亲子户外活动，参观考察、种植和饲养活动，感知生物的多样性和独特性，以及生长发育、繁殖和死亡的过程；

4.带孩子多接触大自然，了解自然现象，激发其好奇心及探索欲望；

5.支持孩子自发的观察活动，对其发现表示赞扬；

6.可以共读科学主题或科学类的绘本，如“东找找、西找找”主题及《蜗牛日记》《蝴蝶日记》《植物是怎样长出来的》《四季》绘本故事等，喜欢探究及认识周围事物和现象。

爱和平：和平鸽的故事

活动设计思路

和平与发展是时代的主题。让孩子从小感受和平带来的美好，热爱和平，跟他人友好相处、不争吵、不打架，在孩子心中播下和平的种子。

活动目标：

- 1.知道和平鸽的故事，了解和平鸽是和平的使者和象征；
- 2.知道世界上有很多国家，初步感受 and 了解世界人民相依相存的关系；
- 3.感受战乱国家孩子的生活困苦，初步感受和平生活的美好，激发向往和平、热爱和平的情感；
- 4.知道自己要用友好的态度与他人相处，包括家人和邻居，不与他人争吵；
- 5.当发生矛盾和冲突时，知道大声表达自己的不喜欢，并积极找寻办法，协商解决，拒绝各种暴力方式。

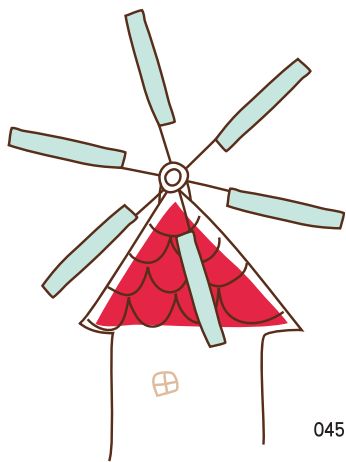
活动建议:

1. 共同阅读、观看与和平鸽有关的绘本、视频等;
2. 与孩子一起欣赏和平的歌曲, 如观看2008年北京奥运会主题曲《我和你》视频片段, 知道世界是一个和平相处的大家庭;
3. 通过阅读、观看视频等, 了解世界各地人们的生活, 包括战争环境中小朋友的生活状态;
4. 用多种形式给孩子介绍中国维和部队在维护世界和平中所做的事情。



活动拓展：

1. 搜集有关和平的故事讲给孩子听；
2. 带孩子走进军营，了解军人的生活以及他们为社会和谐与稳定所做的事情；
3. 在家中控制自己的情绪，保持平和的心态，在可能与邻里发生争吵时，自己先调整情绪，例如，进行深呼吸或找一个安静的地方静一静；
4. 和家人一起帮助邻居做一些力所能及的事情，如见到邻居主动问好，和邻居家的孩子分享玩具，扶邻居老人上下楼梯等；也可以了解邻居的实际需要，充分尊重孩子愿望，开展相关帮助活动等。



第二节 培育好品德 浸润幼小心灵

好品德，重在培养孩子的良好行为规范。3~6岁孩子的道德品质具有极大的感受性和可塑性，家长要抓住道德品质培养的关键期，把孩子看作是有感情、有尊严的独立个体，采用礼貌的、公平的态度与他们讲话；在与孩子的合理辩论和活动体验中，让孩子逐渐学会公正、合作、责任等良好道德。让好品德浸润孩子幼小的心灵，为孩子奠定美好人生的基础！

孝敬、感恩：记得自己和家人的生日

活动设计思路

从小学会关心家人、感恩父母是孩子的重要品德。这既有利于孩子良好性格的形成，又可以更好地提高孩子的社会交往能力，维护社会的良好氛围。

活动目标:

1. 知道家人的生日;
2. 愿意在家人生日时亲手制作一件小礼物, 送上祝福;
3. 能在收到他人祝福和礼物时说“谢谢”;
4. 知道各行各业的工作者为自己生活作出的努力和贡献, 并心存感激。

活动建议:

1. 让孩子记得自己和家人的生日, 在家人生日时主动送上祝福, 并积极为家人准备礼物;
2. 在孩子生日的时候, 给孩子讲一讲他从出生到长大的



过程中妈妈经历的磨难和家人付出的辛苦，让孩子知道感恩；

3.对年龄较小的孩子，要引导他会跟妈妈说声“妈妈辛苦！谢谢妈妈！”等，稍大的孩子可以用自己的方式表达对妈妈的爱。

活动拓展：

- 1.每天为父母倒一杯水，不说让父母伤心的话；
- 2.每天坚持为父母做一件简单的、力所能及的事，如洗一件小件衣物；
- 3.每月学习一项劳动本领，做爸爸妈妈的小帮手；
- 4.学习古诗《游子吟》，了解一些中华孝道的故事；
- 5.主动帮助有需要的人。

规则、自律：我和家人的一次旅行

活动设计思路

孩子应从小学会自律、懂规矩，有利于孩子展现更高的教养，更好地融入社会生活。家长需要教育孩子逐渐由他人控制、引导而逐渐走向自律。

活动目标:

- 1.公共场合不大声说话，主动排队购票、参与活动等，不乱扔垃圾，保持整洁；
- 2.公共场合注意他人感受，游戏时不影响他人（不做与公共环境要求不一致的活动，如不在餐厅骑小车、不在图书馆吵闹等）；
- 3.注意用餐时的相关礼仪，如不挑食、不乱转盘子、尊敬长辈、保持适度的安静、用完餐想先离开时主动向他人告别等；
- 4.旅途中逐渐学会管理自己的时间，比如，不能太长时间玩电子产品，玩一会儿电子产品可以休息一下眼睛，看看窗外、与家人聊聊天等；
- 5.遵守出行时集体规定的时间，能按时休息，准时到达集合地点；
- 6.旅途中自己学习收拾自己的物品，清洗自己的小件生活用品，如小内裤、小手帕、小袜子等，用过的东西（如住宾馆）离开时尽量保持干净；
- 7.购买确有必要的纪念品，能与家人协商；
- 8.了解当地的风土人情，遵守当地风俗习惯。

活动建议:

- 1.和家人一起去旅行，可以是专门设计的短途或长途旅

行，也可以是节日期间的串门；可以是国内游，也可以是国外旅游，形式、时间、内容灵活；

2. 重在通过与家人一起的旅行活动，和孩子走入公共场合，做到自觉维护周围的环境，遵守公共规则，自己能够主动安排自己的生活；

3. 尊重孩子的年龄发展特点：年龄较小的孩子主要是在成人提醒下做到遵守旅行中的规则，年龄大一点儿的孩子则要做到逐渐自觉遵守相关规则；



4. 家长是孩子的榜样，在旅行过程中家长要有意识以身作则。

活动拓展：

1. 与孩子共读故事书《玛蒂娜去旅行》，进一步了解旅行的注意事项；

2. 开展“红灯、绿灯、小黄灯”等家庭亲子游戏，在游戏中帮助孩子提高规则意识与控制能力；

3. 和孩子商量合适的作息時間，做到按时起床、按时睡觉；

4. 和孩子一起制订旅行中的晚间计划，并且互相监督完成。

关心别人：家庭爱心公益活动

活动设计思路

从小培养孩子关心他人的好品德，能为孩子良好的健康人格打下基础。在家庭爱心公益活动中鼓励孩子关心别人，表达爱心，可促进孩子良好道德品质的养成。

活动目标:

- 1.愿意给身边的人提供力所能及的帮助;
- 2.能关注到他人的情绪和需要,并能给予力所能及的帮助;
- 3.在生活中能做到不嘲笑、不歧视残疾人,礼让残疾人。

活动建议:

- 1.让孩子知道爱心公益活动的形式有很多种,可以是关心身边的人,可以是关心边远贫困地区儿童的需求,也可以是一些社会性公益活动;
- 2.家长要帮助孩子了解一些爱心公益活动的渠道,重视引导孩子参加爱心公益活动,并切实支持孩子的想法;
- 3.家长可以和孩子共同制订家庭的爱心公益计划,按照计划奉献爱心;
- 4.家长平日也要多关心有困难的、需要帮助的人,起到示范作用。

活动拓展:

- 1.参观养老院,激发孩子照顾老年人的兴趣和愿望,鼓励孩子关注老年人;
- 2.外出旅行时,发现并能积极参与当地爱心公益活动,

建立“手拉手”互帮互助的爱心团，可交换或分享自己的图书、玩具等物品，也可提供力所能及的帮助；

3. 参加社区公益活动，帮助社区美化小区环境；

4. 在父母的陪伴下关心身边的长辈，如爷爷奶奶、姥姥姥爷，陪长辈逛公园、晨练、散步等；

5. 可给执勤岗位的叔叔、阿姨送去自己的关心，如交警、环卫工人和售票员。



友善待人：请朋友来做客

活动设计思路

友善是指人与人之间的亲近、和睦。对于孩子来说，友善品德的养成，是通过生活中的点点滴滴，在与人交往中潜移默化形成的。“请朋友来做客”活动是从同伴层面切入，培养孩子的友善品质。

活动目标：

- 1.愿意和小朋友一起做游戏，并邀请好朋友来家中做客；
- 2.在好朋友来家中做客时能分享自己的玩具、图书等；
- 3.和好朋友发生冲突，可以主动说“对不起”，并能在成人帮助下和平解决；
- 4.知道别人有和自己不一样的想法，并能认真对待。

活动建议：

- 1.家长和孩子商量，在生日或者具有纪念意义的日子，邀请其他小朋友到家中做客，并制订当天的活动安排，合作做好准备工作；
- 2.当朋友来到家中时，引导孩子主动打招呼，帮助大人

摆放水果和食物，哪怕孩子是在“帮倒忙”，家长也要真诚称赞孩子的努力；

3.当孩子主动分享自己的玩具或食物时，家长要及时给予肯定和鼓励；

4.孩子通过观察父母的行为表现来进行基本的价值判断，父母需身体力行，表现出友善慷慨之举。

活动拓展：

1.提供孩子关心他人的机会，如邀请孩子一起向需要帮助的邻居施以援手；

2.在家里，鼓励孩子帮助家庭成员做事；和孩子聊聊社会中发生的大事、实事，引导孩子看到事物积极的一面。



爱护生命：我和____共成长

活动设计思路

从身边的事物中了解生命的存在，认识到每个生命都是神奇和独特的；感受成长的快乐并心怀感恩地去珍惜、爱护一切生命，帮助孩子与天地万物建立和谐的关系。

活动目标：

1. 认识常见的动植物，能注意并发现周围动植物是多种多样的；
2. 能感知和发现动植物的外形特征、习性与生存环境的适应关系；
3. 学习照料动植物，尊重和珍惜生命。

活动建议：

1. 和孩子一同选择合适的动植物在家里饲养、照料；
2. 一同创设照料的环境、准备工具，家长为孩子讲解饲养、照料的方法；
3. 利用记录表或其他形式来记录动植物的生长过程；
4. 关注孩子的饲养、照料过程，当缺乏坚持性时家长可

以多鼓励，并以提问的方式再次吸引孩子的兴趣；

5.在饲养小动物时，家长要提醒孩子注意安全，避免被小动物咬伤；照料植物时，不被植物上的小刺扎伤；

6.当饲养、照料没有成功时，家长要安抚孩子的情绪，帮助孩子发现问题。

活动拓展：

1.准备记录孩子成长变化的相册或有成长纪念的物品，与孩子共同分享成长的快乐瞬间；

2.亲子可以共读《一片叶子落下来》，通过一片叶子经历四季的故事，了解生命的历程，阐述生命存在的价值；

3.带孩子去动物园、植物园，丰富孩子对动植物品种等知识的拓展；

4.结合清明节，开展祭扫活动，知道人都会有生老病死这样的周期。



第三节 养成好习惯 助力健康生活

我们常说，习惯决定性格，性格决定命运。苏联著名教育家马卡连柯指出，“如果在儿童早期不能给予合理的教育，使儿童养成不良意识和习惯，那就给以后的再教育带来几十倍的困难”。好习惯主要是从个人行为层面培养孩子养成良好的生活习惯、卫生习惯、学习习惯，运动习惯等。愿我们的每个孩子和家庭都能养成好习惯，拥有幸福美好的未来！

学习习惯：亲子阅读分享日

活动设计思路

父母与孩子在亲子阅读中共同学习，为父母创造与孩子沟通的机会，共同分享读书的感动和乐趣，同时带给孩子欢喜、智慧、希望、勇气、热情和信心。

活动目标：

1. 喜欢听故事、看绘本；
2. 喜欢与他人一起讨论图书和故事的有关内容；
3. 阅读后能用不同的表现方式表达自己的感受和想法。

活动建议：

1. 根据不同的年龄段，家里准备充足的适合孩子阅读的图书，把定期给孩子买书当成一件必须要做的事情；
2. 在家里安排安静、固定的地方放置书柜，并有充足的光线，舒服的椅垫、抱枕或书中的角色布偶，共读时选择一个孩子舒服且不影响阅读的姿势，运用亲密的互动方式；



3.能主动陪伴孩子阅读图书，每天坚持陪伴孩子读书，共读的时间以20分钟左右比较适宜，同时也要根据孩子的实际情况，家长不要太强制，以免孩子排斥；

4.亲子共同创设“亲子阅读分享日”活动的环境、准备材料、制作道具；开展不同形式的“亲子阅读分享日”活动，如亲子接力朗读、阅读知识竞赛、家庭故事大王、配乐诗朗诵等，并邀请家人参加。

活动拓展：

1.知道每年的4月23日是世界读书日，借助读书日，家长可以带领孩子开展读书节主题活动；

2.利用节假日，家长带领孩子走进图书馆，感受良好的学习氛围；

3.和孩子一起将每天要做的事情简单列出表格，并配以完成时间，互相提醒完成，培养孩子的时间管理能力；

4.在孩子看完书、用完笔或剪刀等相关物品后，提醒孩子主动将物品放回原处，培养孩子整理物品的好习惯；

5.和孩子玩一些对专注力要求较高的游戏，如拼图；给孩子创设安静和谐的学习环境，帮助孩子养成专心的习惯。



卫生习惯：我和孩子卫生好习惯的约定

活动设计思路

良好的卫生习惯有益于孩子的身心健康，孩子的好习惯是经由他人提醒、引导而逐渐养成的。

活动目标：

- 1.饭前、便后洗手，方法正确；
- 2.每天坚持早晚刷牙、饭后漱口、晚间洗脚，方法正确；
- 3.不用脏手揉眼睛、不抠鼻子、不吃手等。

活动建议：

- 1.和家人一起制订卫生好习惯的约定及制作“我的卫生习惯表”，可以灵活设计活动的时间，卫生习惯养成的内容，并以打卡的形式进行；
- 2.在家长的带领及引导下，自己刷牙、漱口、洗脸、洗脚等；
- 3.年龄较小的孩子主要是在成人提醒下做到卫生习惯的养成，年龄大一点儿的孩子则主动完成；
- 4.家长是孩子的榜样，在孩子卫生习惯的养成中，家长

要有意识以身作则。

活动拓展：

1. 给孩子提供机会，让孩子整理自己的衣物、鞋袜，保持整洁；
2. 与孩子共读故事书《根本就不脏嘛》《我拉肚子了》等，进一步了解卫生方面的注意事项及讲卫生的重要意义；
3. 给孩子讲关于五官的故事，保护好五官，少看电子产品；
4. 每天在口袋里装好纸巾或手绢，并会正确使用纸巾及手绢。

生活习惯：我家的晚间约定

活动设计思路

晚间是亲子共处的时间，和孩子一起安排好晚间生活有利于培养孩子的时间管理能力。

活动目标：

1. 知道不长时间看电子产品和玩电子游戏，约定好电子

产品的使用时间；

2.愿意在晚上和家人一起做一些事情，如看书、散步、聊天；

3.能和家长一起制订家庭的晚间约定，并坚持做到。

活动建议：

1.和孩子一同讨论晚间最想做的事情是什么，可以是劳动、运动、阅读、聊天等；

2.和孩子一起，用孩子能够理解的形式，将晚间计划做的事情记录下来，张贴在醒目的位置；

3.家长在每日的活动中，要表现得更加积极主动，起到带动作用；与孩子互动时，要专注陪伴，不要被其他的事情干扰到；

4.家长在日常生活中要善于观察孩子的活动，找到与孩子达成一致的兴趣爱好点；

5.随时观察家庭晚间计划的执行情况，根据孩子的兴趣点进行调整。

活动拓展：

1.引导孩子临睡前准备好第二天出门要带的物品，培养计划性；

2.和孩子一起关注天气预报，逐渐学会根据天气变化准备第二天要穿的衣服和要用的物品；

3.共读《木娃的博物馆》绘本，或者家长介绍自己的整理经验，引导孩子学会利用晚间时间按类别整理自己的物品等；

4.可以让音乐陪伴孩子晚上入睡和早上醒来，培养孩子按时睡觉、起床的习惯。

饮食习惯：晒晒我家的周末午餐

活动设计思路

健康饮食行为是孩子身体营养均衡的重要保障。家长要关注孩子膳食营养，切实提高膳食营养质量，确保孩子的身心健康发展。

活动目标：

- 1.了解一日三餐的食物要多样化；
- 2.不偏食、不挑食、不暴饮暴食，喜欢吃瓜果、蔬菜等新鲜食物；
- 3.常喝白开水，不贪喝饮料；
- 4.愿意参与简单的劳动。

活动建议:

1. 家长要树立好榜样，吃饭定时，每天除了三餐及加餐之外，不随意吃零食，不吃煎炸、过甜、过咸、过酸和刺激类食物，不吃不健康的食品，如膨化食品、碳酸饮料等；

2. 能运用孩子能够理解的方式讲解一日三餐的食物要多样化，变换食物品种、花样；

3. 提供各种食物图片，引导孩子选择食物，制订一份营养的周末午餐食谱；



4.孩子参与制作食谱，孩子可以从事择菜、洗菜、剥豆等简单的劳动；

5.利用微信朋友圈晒一晒家庭健康营养午餐，晒出后要关注大家的评价，及时表扬孩子的想法及参与的过程。

活动拓展：

1.设计一次家庭自助餐活动，家长和孩子互相提醒要按需取餐，并将拿取的食物吃完，尊重他人劳动成果，不浪费；

2.多带孩子和祖辈共同进餐，遵守餐桌礼仪，长辈动筷后晚辈才可以动筷；

3.和孩子亲手种植一些瓜果、蔬菜，用收获的果实制作食物并品尝，鼓励孩子吃健康的食物；

4.亲子共读健康饮食绘本，如《怎么吃饭才营养》《吃了长个子的红色食物》《吃了有力气的黄色食物》《吃了不生病的绿色食物》《吃好了才健康的盐和水》及其他关于健康饮食的绘本故事，引导孩子进一步了解营养知识。



运动习惯：家庭运动计划

活动设计思路

运动可以增强孩子的免疫力，提高孩子四肢协调性，还可锻炼孩子的意志和性格，使孩子更加乐观、坚强。家庭运动计划既可以帮助孩子，又可以监督父母，双方共同养成良好的运动习惯。

活动目标：

1. 喜欢和成人一起参加体育游戏；
2. 学会一种或一种以上的运动技能，并能坚持参与运动锻炼；
3. 尝试制订计划，并按计划执行。

活动建议：

1. 和孩子一起设计家庭运动计划表，约定运动的时间、地点和方式，并相互提醒；
2. 在运动前给孩子准备适合运动的着装，做好运动前热身准备，做好运动保护措施；
3. 利用坚持打卡、印章小奖励、体重监测表等方式，激

励家长和孩子一同坚持运动。

活动拓展:

1. 可通过观看各项体育赛事，增加孩子对体育运动种类的认识；

2. 可组织好朋友或邻里间共同开展亲子运动会，以激发孩子的运动兴趣；

3. 可利用周末或节假日，父母和孩子共同参与爬山运动；

4. 了解喜欢的运动员，有条件的可以实地观看球类、田径类、水上项目、冰雪项目等体育赛事，激发对体育运动的热爱。



第四节 塑造好人格 成就幸福人生

人格是在孩子长大过程中逐渐形成的，独特而稳定的思维方式和行为风格。俗话说“三岁看大，七岁看老”，学前阶段孩子积极人格的培养会为孩子将来的发展奠定良好的基础。人格具有可塑性，人格的培养需要父母与孩子之间的互相适应，尤其是父母。让我们与孩子一起行动起来，共同培育“好人格”，让好人格铸就孩子的一生精彩。

独立：自己的事情自己做

活动设计思路

孩子生活自理是独立自主的第一步，父母要从小为孩子提供自己的事情自己做的机会，培养孩子成为独立自主的人，形成健康人格。

活动目标:

- 1.能够自己穿脱衣服，照顾好自己；
- 2.准备外出时，能够按照自己的计划和目的准备所需要的物品，整理自己的背包；
- 3.能大胆表达自己的想法，遇到困难能够自主地寻找问题答案。

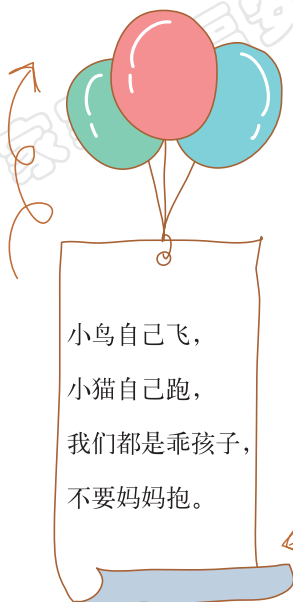
活动建议:

1.家长要在思想上提高认识，孩子的独立性需要从小开始培养，不包办孩子的一切，放手让孩子做力所能及的事；

2.鼓励孩子通过多方面的努力解决问题，不轻易放弃，尝试克服困难，培养孩子独立自主的意识；

3.善于发现孩子的闪光点，多鼓励孩子；

4.让孩子学会生活中必需的求助技能，如遇到家里突然停电、电话不通、水管停水、外出迷路等情况该如何面对。



活动拓展:

- 1.学唱儿歌《小鸟自己飞》；

2. 阅读绘本故事《自己的事情自己做》《袋子里的心》；
3. 创设机会让孩子参与同伴活动，如亲子夏令营，鼓励孩子自己解决同伴交往中遇到的问题；
4. 召开家庭会议，家庭成员一起讨论每个人在家庭中的职责，让孩子了解自己在家庭中应承担的责任和自己需要坚持做的事情；
5. 鼓励孩子和父母分床、分屋睡。



乐观：快乐卡片

活动设计思路

快乐和自信是孩子健康人格的体现。营造快乐的环境，在有意义的活动中感受快乐，以乐观的心态去面对生活，生活中会充满正能量。

活动目标：

- 1.愿意表达和分享自己的快乐情绪；
- 2.遇到问题和挫折时能较快地调整自己的情绪；
- 3.敢于尝试新事物，遇到问题能尝试自己解决。

活动建议：

- 1.和孩子讨论什么时候最快乐？为什么快乐？回顾自己快乐的经历；
- 2.与家人共同设计并绘制“快乐卡片”，记录自己的快乐；
- 3.当孩子遇到不快乐时，家长与孩子拿出“快乐卡片”，寻找那些快乐片段，鼓励孩子用乐观的心态积极应对；

4.保存好“快乐卡片”，随时增加“快乐卡片”中的内容。

活动拓展：

1.每个周末安排一次全家外出亲近自然的的活动，全家坐下一起用餐、听一场音乐会、一起参与体育活动、一起庆祝生日或节日，感受亲情的温暖；

2.把孩子的作品在家中展示，体会成功的喜悦；

3.让孩子饲养小动物或种下一盆花或其他植物，学会关心和照料它们；

4.放学后，能继续让孩子与小伙伴一起游戏，收获更多的友谊。

共情：当朋友不开心时

活动设计思路

共情是培养爱心的基础，也是一切美德的基础。共情能力较强的孩子能理解别人的情绪状态，产生与对方相似的感受，作出友善的行为。

活动目标:

- 1.通过观察,发现别人的情绪,不以自己为中心;
- 2.看到朋友伤心时,能主动关心他,学会从别人的角度理解别人的情感;
- 3.能够用语言安慰他人、表达爱、关注身边的人。

活动建议:

1.可以和孩子一起画一画“我的朋友”,用绘画和交流的方式加深孩子对朋友的认识,可以聊一聊朋友最喜欢的食物、玩具等,让孩子初步理解友谊的珍贵;

2.与孩子讨论不开心时人们可能会有的表情、语言和动作,让孩子能够识别小朋友不开心是什么样;

3.如果看到朋友不开心要怎么办?与孩子梳理出朋友不开心时可以提供的帮助,如“甜甜的话”和“温暖的动作”,知道说哪些话、做哪些动作会让朋友的心情好点儿、帮助到朋友;

4.请孩子把梳理出的“甜甜的话”和“温暖的动作”记录下来,可以用文字、图画、照片等形式,家长也可以帮助孩子记录。

活动拓展:

- 1.阅读共情主题的绘本,让孩子理解换位思考,懂得从

别人的角度去理解情感；

2.引导孩子懂得尊重生命以及如何正确爱护动物；

3.体验盲人的一天，让孩子感受“特殊”群体的生活不便，能够尊重“特殊”群体，见到不嘲笑，看到需要帮助的人能够主动去帮忙；

4.在日常生活中，家长以身作则，遵守各项规则，并严格要求孩子在公众场合不做影响他人的事情，如能够排队上厕所、排队坐车、在公众场合不打扰别人等。

勤奋：夸夸我家最勤奋的人

活动设计思路

勤奋是一种认认真真、努力干好一件事的精神。从小培养孩子坚持不懈的努力精神，是通向成功不可或缺的条件。

活动目标：

- 1.知道做每一件事情都需要认真对待，并努力去做；
- 2.愿意反复做自己喜欢的事情；
- 3.能够主动做自己的事情，不拖沓并达到目标；
- 4.遇到困难时，不怕吃苦；

5.遇到问题时能通过查找书籍等资料寻找解决办法，尝试自己解决，并实现目标。

活动建议：

1.约定一个“家庭分享时刻”，家庭成员共同分享“夸夸我家最勤奋的人”，可以每周开展一次；

2.和孩子共同探讨“什么是勤奋”“什么样的表现可以称为勤奋”；

3.和孩子一起回顾家人在遇到困难的时候是如何克服的；

4.可以选择多种表达方式，比如语言、绘画、唱歌、情景剧，呈现家人勤奋的表现。

活动拓展：

1.可以观看动画片《小猪佩奇》第6季第1集《女王为兔小姐颁发奖章》，体会只要勤劳努力地工作，就会得到肯定和奖赏；

2.可以在父母的帮助下，学会一项技能，如学习骑自行车（根据年龄和能力进行选择，可以是儿童平衡车等），通过刻苦练习，最终学会新本领。

坚韧：坚持做一件事，并从中获得成功

活动设计思路

坚韧是指为达到某一目的而坚持不懈地克服困难的心理品质。孩子坚韧人格发展与小学低年级时的学习成绩和社会交往能力有密切的关系。

活动目标：

1. 孩子自主选择一件事情并能坚持去做；
2. 尝试努力完成自己制订的打卡计划；
3. 面对不同困难，尝试在父母的帮助下积极调整心态；
4. 在父母帮助下，尝试主动思考解决困难的办法，从而克服困难坚持到底。

活动建议：

1. 让孩子选择喜欢的、有兴趣的一件事情（如体育运动、艺术学习等），鼓励孩子积极去做；
2. 每天或每周固定时间让孩子按时去做，可采用每日打卡的形式；
3. 遇到不可控的客观困难以及性格品质的主观问题时，

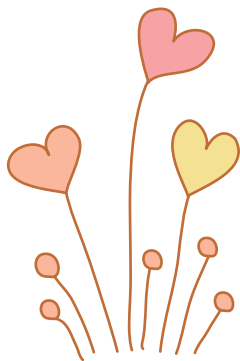
父母要帮助孩子了解具体遇到了什么困难，认识到遇到困难后不应回避；

4. 父母协助孩子积极主动想办法解决问题，有意识地动脑筋思考，并能够积极尝试去克服困难，从而坚持下去。

活动拓展：

1. 观看中国古典文学名著《西游记》，体验唐僧师徒四人历经九九八十一难，不怕困难并且克服艰难，坚持达成目标；

2. 阅读经典绘本故事《大脚丫跳芭蕾》，让孩子知道天下没有十全十美的人，了解自己的特长，坚持自我价值，并发挥自己的优势。



第五节 德润童年 点亮美好人生

孩子好思想、好品德、好习惯、好人格的培育不是相互割裂，而是相辅相成、融为一体的。正如前言中所说“好思想领航崇高境界，好品德化育时代精神，好习惯汇聚良好规范，好人格铸就一生精彩”。家长朋友们只有把四者有机结合起来，以社会主义核心价值观为引领，以日常生活为抓手，尊重孩子的主体性，用游戏化、生活化的方式开展活动，才能真正让孩子一生受益，让家庭幸福美满！

综合活动一：听长辈讲那过去的事情

活动设计思路

长辈的心中深藏着很多红色情感、历史回忆，这些都可以主动讲给孩子听，引导孩子了解过去的事情，了解改革开放以来祖国的变化，帮助孩子理解时代的变化、生活的变化、家庭的变化，培养他们对改革开放、美好生活的认同感、使命感，萌发孩子对祖国的热爱之情。

子活动1：时光宝盒

活动目标：

- 1.对比过去与现在的生活，感受新时代美好生活；
- 2.能感受到家庭生活的温暖，爱父母、亲近与信赖长辈；
- 3.孩子能认真倾听，不随意打断长辈说话。

活动建议：

- 1.准备一个干净完整的空纸箱，亲子一同利用彩笔、彩纸等材料装饰“时光宝盒”；
- 2.长辈寻找家中现存过去的照片或物件，放在“时光宝盒”中，如童年照片、不同年代的衣物、玩具、用品等；
- 3.一家人聚在一起，利用祖辈或父辈童年照片、不同年代的衣物和用品，给孩子讲讲这些物件过去的故事。

子活动2：讲红色故事

活动目标：

- 1.感受幸福生活来之不易，懂得珍惜；
- 2.喜欢听红色经典故事，并能够专注地听故事、阅读图书；

3.能说出故事发生的时间、人物、情节及主要内容。

活动建议:

1.长辈结合图片、故事书或视频给孩子们讲能够理解的红色故事,如《金色的鱼钩》《英雄王二小》《海娃智送鸡毛信》等,记住英雄的名字和他们的英雄事迹;

2.能用自己喜欢的方式表达自己对故事的看法和感受。

子活动3: 走进故乡

活动目标:

1.爱祖国,为自己是中国人感到自豪;

2.能说出自己家乡的所在地省、市、县(区)名称,知道当地有代表性的物产或景观;

3.能感受生活、家乡的发展变化并为此感到高兴。

活动建议:

1.在中国地图上寻找自己的家乡,并在假期时由家长带领孩子回到自己的家乡;

2.参观家乡的名胜古迹,激发孩子的自豪感和热爱家乡之情;

3.给孩子们讲一讲家乡的变化及当地流传的故事。

活动拓展：

- 1.一起到图书馆查阅资料，去寻找历史遗留下来的经典红色故事及介绍中国的书籍；
- 2.观看阅兵仪式视频，参观科技馆，感受祖国的繁荣与强大，并为之感到自豪；
- 3.带领孩子参观那些能体现改革开放以来变化的主题展览；
- 4.带领孩子养成听新闻、关注国家大事的好习惯。

综合活动二：我身边的好人好事

活动设计思路

当今很多家长更注重孩子智力的发展，却忽视了道德的培养。学前阶段是对孩子进行道德教育的关键期，“好人好事”是珍贵的教育资源，家长和孩子需要用一双智慧的眼睛去发现身边的好人好事，感受“美”、记录“美”、赞扬“美”，传递正能量，弘扬中华传统美德。

子活动1：向雷锋叔叔学习

活动目标：

1. 知道雷锋的英雄事迹；
2. 能发现身边的好人好事，并大胆表达自己的感受和想法；
3. 有帮助别人的愿望，能认真负责地完成自己所接受的任务。



活动建议:

1.了解3月5日是学雷锋日，知道雷锋叔叔是一位经常帮助别人、全心全意为人民做好事的解放军叔叔，让小朋友们感受雷锋叔叔乐于助人、艰苦朴素等良好品质；

2.鼓励孩子夸夸自己身边的人做过哪些好人好事，了解他们的感人事迹，知道赞扬和学习这种行为；

3.有意识地将“学雷锋”行为教育渗透到孩子的一日生活当中。

子活动2：温暖卡片

活动目标:

- 1.愿意用图画等方式记录看到的好人好事；
- 2.能用语言和行动主动表达对家人的爱；
- 3.能关注身边人的情绪，主动帮助、关心有需要的人；
- 4.能尊重并珍惜他人的劳动成果。

活动建议:

1.从日常小事、新闻、故事或图片中引导孩子发现好人好事；

2.家长与孩子一同记录制作和交流“温暖卡片”，随时发现，随时记录；

3.鼓励孩子说“妈妈辛苦了”“我爱您”“谢谢”等温暖的话，鼓励孩子主动参与择菜、扫地、晾晒小衣物等力所能及的家务劳动；

4.懂得要在先保护自己的前提下，根据自己的能力来帮助别人。

子活动3：“最美故事”展

活动目标：

- 1.喜欢与他人一起讨论身边发生的事情；
- 2.能完整地讲述自己的所见所闻和经历的事情；
- 3.能用多种工具、材料或不同的表现手法表达自己对身边好人好事的感受和想法，并愿意与别人分享。

活动建议：

- 1.家长与孩子随时都可以在“温暖卡片”中记录并交流身边发现的好人好事，随时增添卡片内容；
- 2.把“温暖卡片”进行分类整理，挑选最想分享的一些故事；
- 3.一同设计并制作“最美故事”主题海报；
- 4.通过微信朋友圈晒一晒，宣传身边的好人好事。

活动拓展:

- 1.带孩子观看《感动中国》栏目,了解社会各行各业的感动中国人物及相关故事;
- 2.有机会的话带领孩子参加爱心捐赠活动、社区公益活动,帮助有需要的人。

综合活动三: 我会保护自己

活动设计思路

自我保护是每个人生存的需要。家长在培养孩子自己的事情自己做、提高他们独立性的同时,要注意关注孩子日常生活的安全,提高孩子自我保护的意识和能力。

子活动1: 家庭安全我知道

活动目标:

- 1.知道家里有危险的地方,不能乱碰;
- 2.有一定的防范意识,远离危险的事物和场合;
- 3.知道常见的求救电话,并简单知道遇到什么情况时可以拨打这些电话。

活动建议：

- 1.和孩子一起认识简单的数字“1”“2”“0”和“9”，可以将求救电话写下来贴在家中容易看见的地方；
- 2.和孩子一起认识家里的安全隐患有哪些，比如厨房、热水瓶旁边、电源、阳台等；简单知道“120”“119”“110”在什么场合下可以拨打；
- 3.家长可以以游戏方式开展活动，比如制作一些小朋友过马路走人行道、排队下楼梯等正确行为和独自在河中游泳、摸电源等危险行为的卡片，教孩子分类认识哪些行为正确、哪些行为错误；
- 4.尽量不把孩子单独留在家里。

子活动2：做遵守交通规则的好宝宝

活动目标：

- 1.知道遵守交通规则很重要；
- 2.认识常见的交通标志；
- 3.知道在马路上要跟好成人，不远离成人的视线。

活动建议：

- 1.找寻红绿灯，可在日常生活中随机进行，注意观察不同颜色灯亮起，车和人的状态，以生活化的方式让孩子知道红绿灯的意义；



2. 知道不同交通工具在不同区域行驶，可以将人行道、非机动车道、机动车道的标志与其他标志做成卡片，混在一起，以游戏形式帮助孩子巩固；

3. 过马路时要牵好孩子的手，避免孩子独自过马路。

子活动3：认识我的身体

活动目标：

1. 认识自己的身体；

2.简单知道保护身体的方法，如日常抹润肤油、夏天注意防晒等；

3.知道不允许别人触碰自己的隐私部位；

4.知道身体是自己的，可以向任何觉得不舒服的触碰大声说“不”。

活动建议：

1.可以借助人体模型帮助孩子更直观地认识身体都有哪些器官和部位，简单了解不同身体器官的功能，知道该如何保护自己的身体；

2.可以在洗澡时教孩子认识自己的身体，告诉孩子不允许别人触摸自己的隐私部位，可以拒绝任何觉得不舒服的触碰；

3.在日常生活中也要注意保护孩子的隐私部位，如给孩子换衣服时要避开在很多人前，尽量不给孩子穿开裆裤，要给孩子穿小内裤等；

4.家长也要提醒自己，身体是孩子自己的，不以人情、物质等向孩子换取拥抱、拉手等，允许孩子自己做主；

5.针对孩子的疑问，家长不要哄骗，要实事求是用孩子能听得懂的话讲述。

活动拓展：

1.可以和孩子一起在自己居住的小区（社区）附近走一走，让孩子知道自己的家庭住址，知道自己家附近的常见建

筑有哪些，认识常见的安全标志，如安全出口、小心触电等，知道小区（社区）的安全通道在哪里；

2.和孩子一起乘坐电梯，讨论乘坐电梯期间哪些行为是危险的、不能做的，知道如果乘坐电梯期间遇到危险可以按电梯里的紧急电话按钮进行求救；

3.观看安全教育视频，阅读安全教育绘本，学唱《我不上你的当》《宝贝自护歌》，知道不跟陌生人走、不离开家人单独行动等，并运用情景模拟的游戏方式模拟演习，提高孩子的自我保护意识；



4.和孩子一起学习常见灾害的逃生知识，知道地震、火灾时不乘坐电梯，要走安全通道逃生；有条件的可以参加小区（社区）举办的火灾、地震等自然灾害的逃生演习；

5.在乘坐公共交通工具时要有序排队，坐私家车、飞机时要系好安全带，不在公共交通工具内乱跑乱跳；

6.家长要提供必要的保护措施，比如将热水瓶、刀等放到孩子接触不到的地方，阳台有防护措施，用安全电源插座等；

7.告诉孩子不去逗弄陌生的小动物，远离水塘、施工场地等存在潜在危险因素的地方；

8.家长要监管好孩子使用电子产品接触的内容，预防暴力、色情等不良信息给孩子带来的影响。

综合活动四：快乐的假期

活动设计思路

如今很多家长利用假期带着孩子奔波于各种兴趣班，而忽略了假期的真正意义。好的假期生活应该是有趣、有益、有品质的，利用假期可以热情拥抱大自然，积极体验大社会，参与家庭活动、快乐阅读经典名著等，让孩子在丰富多彩的假期生活中，得到全面健康发展。

子活动1：非常1加1

活动目标：

- 1.能科学地、有计划地安排好假期时间，学习制订简单的假期计划；
- 2.能倾听和接受别人的建议，不能接受时会说明理由；
- 3.养成爱读书、爱运动、爱劳动、懂礼貌的好习惯；
- 4.养成积极主动、认真、专注、坚持的良好学习品质。

活动建议：

- 1.告诉孩子在假期中进行阅读、运动、劳动等活动的益处；
- 2.与孩子共同商量制订一个阅读、运动、劳动等简单假期计划，并坚持每天读一个故事、参与一项运动、做一项家务劳动、说一句感谢家人的话；
- 3.关注孩子坚持完成计划的情况，当孩子不能坚持时，家长不用过于强制孩子，要多陪伴、正面引导、及时表扬；
- 4.假期结束，当孩子能基本完成计划时，可以让孩子挑选一个自己想要的礼物，表示鼓励。



子活动2：今天我当家

活动目标：

- 1.愿意表达自己的想法与感受；
- 2.了解爸爸妈妈平时“当家”的辛苦，愿意帮父母分担做一些力所能及的事；
- 3.喜欢参加劳动，增强家庭责任感。

活动建议：

- 1.让孩子来安排家里的一些他们能够做主的事情，如制订晚餐食谱并参与制作，晚间玩什么游戏，想学什么生活本领，观看一次什么演出等；
- 2.当孩子与自己的想法不统一时，要与孩子商量解决；
- 3.家长要积极参与到孩子想做的活动中并给予支持，让孩子体验成功的快乐。

子活动3：快乐行囊

活动目标：

- 1.感受大自然带来的快乐，愿意主动观察周围事物；
- 2.愿意与家人讨论出游的问题，愿意接受家人的意见或建议；
- 3.喜欢参加户外活动并能遵守规则，爱护周边环境，有

礼貌地与人交往；

4.搜集有关祖国、著名建筑、独特物产的图片。

活动建议：

1.安排一次或多次全家一起走进大自然的机会，和孩子商量选择合适的出游地点（周边的公园或进行远途旅行），制订一个出游计划；

2.做好出游的各种准备（带好证件、选择合适的衣物、生活必备品等），让孩子尝试自己整理旅行包或旅行箱；

3.在旅行中引导孩子注意文明出行（不乱扔垃圾、不随地大小便、有序排队、公共场合不大声喧哗）等；

4.将生活中美好的事物用写生或拍摄的方式记录下来。



活动拓展:

1. 假期种一盆植物，并学会观察；
2. 与孩子一起了解更多的中华优秀传统文化知识、参与一次民间艺术制作活动；
3. 做一次爱心活动或社区公益活动。

综合活动五：我给爸爸妈妈讲“小萝卜头”的故事

活动设计思路

尊重、感恩英雄是每个人应该做的，也是社会主义核心价值观倡导和呼吁的。孩子处于人生的开始，从小在他们心中播下感恩和爱的种子，可以帮助他们的人生更加幸福。

子活动1：“小萝卜头”是谁

活动目标:

1. 知道“小萝卜头”是为革命胜利作出贡献的英雄；
2. 知道3~5位国家英雄的事迹，为他们自豪；

3.知道自己现在的幸福生活是很多人的付出和奉献换来的，心存感激；

4.知道英雄努力的过程中有很多困难，萌发向英雄学习的想法；

5.知道和平的生活来之不易，知道在生活中要用温和的方式解决矛盾和冲突。

活动建议：

1.可以借助一些图片、绘本故事等讲讲“小萝卜头”是谁，他生活在哪里，为什么值得我们尊敬；

2.带孩子看有关的视频、电影，有条件的可以去参观相关的展览；

3.说说还有哪些英雄令人尊敬和缅怀，如果孩子想不到，可以启发孩子从身边观察，知道英雄就在我们身边。

子活动2：为“小萝卜头”献花

活动目标：

1.愿意为英雄制作花，表达尊重；

2.能用语言和行动主动表达对英雄的感恩；

3.能大胆运用各种材料表达对英雄的缅怀；

4.体会成果的来之不易，知道珍惜英雄通过艰苦奋斗换来的幸福生活。

活动建议:

1. 可以和孩子讨论商量制作的内容、过程及分工，能亲手为以“小萝卜头”为代表的英雄制作花，亲自献给他；
2. 在过程中，家长要注意记录孩子说的话，可以录视频，也可以请孩子画下来；
3. 在孩子主动表达自己的想法时，家长要理解和尊重，能耐心倾听并给予积极回应。

子活动3：寻找英雄

活动目标:

1. 知道英雄就在我们身边；



- 2.能用语言和行动主动表达对英雄的感谢和尊重；
- 3.萌发向英雄学习的愿望，并努力要求自己做到。

活动建议：

- 1.和孩子讨论、总结什么样的人可以成为英雄，英雄身上都有哪些值得学习的品质，在生活中注意观察，寻找英雄；
- 2.去英雄出生、成长或奋斗的地方参观学习，近距离感受英雄；跟身边人讲讲知道的英雄故事；
- 3.鼓励孩子向身边的英雄表达感谢和尊敬，说“您辛苦了”等话语。

活动拓展：

- 1.去爱国主义基地参观学习，告诉孩子现在的和平是无数烈士牺牲、拼搏得来的，知道和平的珍贵；
- 2.约定好自己给自己盛饭，盛好的要吃完不浪费，主动收拾自己的碗筷，做到勤俭节约；
- 3.在遇到困难时想想“小萝卜头”的勇敢、坚强，提醒孩子要做一个不怕困难的人。



第三章
儿童家庭德育

你问我答



问题1



如何对孩子进行爱国主义教育

1.升国旗时要立正站好，行注目礼、跟唱国歌；爱国国旗、国徽，爱护人民币。

2.利用家中现存的老物件，请长辈给孩子讲一讲过去的故事。带领孩子参观纪念馆，进一步感受国家的伟大和富强。

3.亲子共读爱国主题或传统文化的绘本，了解英雄事迹和中华优秀传统文化。

4.参加实践体验，如参加一次社会公益劳动，植树节的时候在郊区种上一棵树，帮助社区里需要帮助的邻居。

5.带孩子到革命根据地旅行，游览名胜古迹和祖国大好河山。到国外旅行时，让孩子发现中国和其他国家的不同，感受中国的独有文化。

6.发挥榜样作用，树立时代感强、与孩子生活实际贴近的榜样人物，如航天英雄、科学家、运动健儿、艺术家等。



问题2



如何让孩子学会分享

1. 从小培养孩子学会“一人一份”的分享方式，并鼓励他们逐步学会分配。如有好吃的，家长要和孩子说“每人都有一份”，并且自己要先吃。

2. 坚持每天有分享活动。家长每天要主动发起分享活动，可以分享食物，也可以分享各自快乐的事情。当孩子分享时，家长要认真聆听，少评价多鼓励，用行动鼓励孩子，让分享成为家庭的快乐时光。

3. 不强迫孩子分享。家长要多给孩子时间、空间和机会，鼓励孩子在自我满足基础上实现主动分享行为，让孩子从他人的鼓励、称赞、感谢中获得更多的满足感。

4. 创造与同伴在一起玩的机会。家长要为孩子创造与同伴一起玩的机会，比如在公园、在小区楼下或是在家里，遇到问题鼓励孩子先自己解决，并教给孩子分享的方法。



问题3



孩子受欺负了怎么办

1.及时干预和制止孩子被欺负，需要时可以带孩子暂时离开其他孩子，陪在孩子身边，给孩子心理支持。

2.和孩子耐心沟通，了解事情发生的原因和经过，教会孩子根据不同情况采取不同的应对方法，用理性方式对待。

3.如果对方是无意的，可以告诉孩子这是没关系的；如果是被别人故意欺负，应鼓励孩子大声拒绝，并及时告诉大人，寻求帮助和保护。

4.主动采取措施减少或避免孩子被欺负，带孩子参加丰富的活动，增加勇气，并广交朋友，和老师一起努力净化孩子的成长环境。



问题4



家有“两娃”总是争吵怎么办

1. 分清争吵原因，抓大放小。年龄差距小的多是为了吃喝玩乐争吵，年龄差距大的多是因为受到了不公平待遇。家长要更多关注老大的心理变化和需要，学会正确传递“爸爸妈妈都爱你们”的信息。

2. 公平对待每个孩子。兄弟姐妹之间提倡“以人为本”的平衡和兼顾，以“牺牲”一个“换”一个的想法和作用并不可取。家长应根据每个孩子的个性特点加以关注和培养，多引导孩子之间学会和谐相处，鼓励和表扬他们的和谐行为，让家里每个孩子都相信“你们在我们心中是一样重要的”。

3. 不轻易当裁判，更不各自站队。当子女之间发生冲突时，家长不要第一时间就呵斥老大，不要马上站出来做“警察”、当“裁判”，更不能各站一队，袒护一方。家长要鼓励孩子们自己商量解决，特别是要引导老大主动行动，相信孩子们有自己解决问题的能力。

问题5



孩子的言行不一，等于“言而无信”吗

1. 家长要有耐心，坚持培养。如果是因为记不住，家长可以通过游戏等方式，反复锻炼孩子的记忆力。当孩子偶尔忘记时，家长不要粗暴呵斥孩子，可以用语言帮助他们回忆，然后带领或指导孩子坚持把说过的话变为行动，反复多次，持之以恒。

2. 不说反话，逐步培养孩子的自控力。当孩子没有控制住自己做出言行不一的事时，家长切忌说气话、反话。自控力的培养要从点滴做起，先易后难，逐步提高难度，还要及时给予鼓励和表扬。

3. 以身作则，榜样的力量最强大。家长要严格约束自己，答应孩子的事情一定要兑现，否则就和孩子说明情况，不轻易承诺。相信孩子的学习能力和模仿能力，只要家长能以身作则，孩子一定能从中受益。

4. 家长之间要保持教育的一致性。夫妻之间、祖辈和父母之间需要提前达成一致，教育要求要一致，不能严父慈母，一个唱红脸、一个唱白脸。家庭规矩不能朝令夕改，影响孩子养成言行一致的好品质。

问题6



如何培养孩子“舌尖上的教养”

1. 陪伴孩子用餐，增进亲子沟通，同时通过自身文明礼貌的用餐习惯影响孩子的行为举止。

2. 注重用餐细节，如用餐前，长辈先、晚辈后，保持用餐过程中桌面整洁，细嚼慢咽不大声，“按需所取”不浪费等。

3. 注意良好用餐习惯的培养。在进餐时能安静进餐，不挑食、不偏食，用餐完毕后可以主动收拾碗筷，并整理好桌面。

4. 多带孩子走进不同地域和民族地区、走进民族博物馆，感受和了解独特而多元的餐饮文化。

5. 在家庭日常用餐中，家长要以身作则，潜移默化地引导孩子养成好的饮食习惯，培养孩子“舌尖上的教养”。



问题1



如何培养孩子早睡早起的习惯

1. 培养科学的作息规律，最好在早上7点起床，晚上9点前入睡。

2. 增加孩子的运动量，适当地消耗能量，孩子感到疲惫自然就会愿意睡觉，而且睡眠质量比较好。

3. 营造融洽、轻松而惬意的睡前氛围，有助于孩子更好地进入睡眠状态，如洗热水澡、讲睡前故事、听轻音乐、调暗卧室灯光等。

4. 父母合理调整自己的工作安排，可以先按照孩子的睡眠时间规律陪伴孩子入睡后，再做自己的工作。

5. 父母和孩子共同制作一张“早睡早起好习惯”表或采用打卡等仪式性方式，约定睡觉和起床时间，激励孩子自主坚持，按规律作息。



问题8



孩子喜欢拖拉怎么办

1. 读懂拖拉行为的差异性，理解和尊重孩子。孩子拖拉可能是没有集中注意力，或者没有理解大人要求，又或者与气质类型有关。

2. 清除环境干扰因素，培养孩子集中注意力。可以和孩子一起保持书桌、房间整洁，孩子完成任务时家长避免大声说话或电视干扰等。



3. 培养孩子的自理能力，避免家人的包办代替而使孩子形成自理能力弱、无时间观念、拖拉等不良习惯。

4. 通过和孩子玩计时游戏（如一分钟看图找不同），培养孩子的时间感知能力，增强孩子的时间意识。

5. 以游戏的方法激发孩子完成任务的兴趣。可以创设游戏情境，家长和孩子都成为故事中的人物，共同完成一项任务。

6.将“命令”变成商定。可以和孩子共同商量，拟定难度适宜的任务，与孩子商量先干什么、再干什么，需要哪些支持和帮助。

7.在循序渐进中帮助孩子学习时间管理，可以把时间分成几段，分别定好闹钟，让孩子在限定时间内完成一定的任务。

8.建立奖惩机制，当孩子能在规定时间内完成任务，能不断克服困难完成任务时，给予及时的表扬鼓励。



问题9



如何改正孩子使用电子产品中的坏习惯

1.辩证地看待电子产品，客观地看待电子产品对孩子的影响。不因为担心孩子沉迷而全盘否定，要教会孩子如何利用电子产品提升自己。

2.教孩子科学使用电子产品，共同约定好时间，严格把控，不能太过放纵。在使用完电子产品后可以看一些绿色植物或看远处，缓解眼部疲劳。

3.教给孩子正确使用电子产品的姿势，不在走路、吃饭或床上时使用，不在光线暗弱的场所或阳光直射下使用。

4.关注孩子日常使用电子产品的情况，要了解孩子的特点，有目的地选择合适的资源来陪伴孩子，讨论并移除不合适的内容和信息。

5.和孩子制订亲子相处计划，共读一本书或共谈一件事，或共同培养一个兴趣、爱好，增加亲子相处时间，从而降低电子产品的使用率。

6.家长要以身作则，从自我做起，有节制地使用电子产品，给孩子树立正确的榜样。

问题10



如何避免孩子成为“小胖墩”“小眼镜”

1. 保证孩子有充足的户外运动，不仅要时间充足，而且要运动量充足。给孩子留出空余时间进行户外运动，如跳绳，还可以多接触大自然。

2. 家长要考虑孩子身体发育的需要，注意每餐饮食的营养搭配，不过量、不缺乏，尽可能不吃或少吃零食，还要注意定时进食。

3. 注意调整自身及孩子不良的生活习惯，保持正常的作息時間，按时起床和睡觉，还要控制孩子玩电子产品的时间，避免睡得太晚或熬夜。

4. 家长要重视自身健康，注意保护眼睛，做到劳逸结合，合理营养，加强户外锻炼，避免家族遗传。

5. 家长要及时监测孩子的身高、体重和视力情况。一旦出现近视或肥胖的情况，要及时带孩子去专业的医院就诊，做到早发现、早干预。



问题11



如何培养孩子尊重他人

1. 家长要做好榜样，如父母尊重自己的父母，礼貌招待客人，接受别人帮助时表示感谢，主动说“谢谢”等。

2. 凡是和孩子有关的事（包括孩子书籍、玩具的处理等），都可以听听孩子的意见和想法，不做“专制型”家长。

3. 不要凡事都以孩子为中心。要让孩子明白每个人都有自己的事情要做，也都有自己的想法和做法，要从小培养孩子学会适当等待。

4. 错了就要马上改。当孩子出现不尊重他人的言行时要及时纠正，但也不能简单呵斥和批评，当孩子改正后要及时表扬和鼓励。

5. 当孩子指责或嘲笑他人时，家长在及时制止的同时，要引导孩子想想“如果是你，你会有什么感觉”，慢慢培养孩子理解和尊重他人。



问题12



如何引导孩子克服社交焦虑，树立自信

1.当孩子不愿意与人交往时，不以害羞为借口给孩子贴标签，而是认同和接纳孩子的情绪，给孩子更多的关心和理解。

2.共情孩子，不急于否定和指责，不让孩子觉得自己是有问题的。可以和孩子聊天说：“妈妈小的时候也有这样的情况。当时，妈妈……”

3.给孩子尝试的空间，让孩子学会自己的事情自己做，自己解决与同伴间的纷争。

4.用角色扮演的方式，创设交往情境，让孩子在游戏中学习交往的技巧和方法；借助绘本故事，告诉孩子如何与朋友相处。

5.带孩子多和同龄的孩子接触。带孩子外出时，可以多带几个有吸引力的玩具，让孩子与其他人交换玩儿；玩耍中，引导孩子观察和模仿同伴的积极交往行为。

6.给孩子树立与人自信、大方交往的榜样。家长要在社交场合中表现出开放、自信、轻松的状态，如对陌生人友好，主动帮助他人等。

问题13



如何培养孩子的抗挫折能力

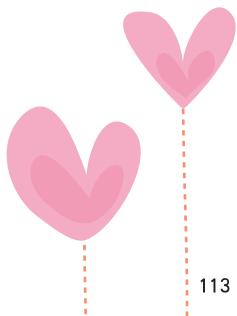
1. 接纳孩子的负面情绪，家长不以打骂或责怪的方式回应孩子的负面情绪，而是给予孩子陪伴和接纳，帮助孩子平复情绪。

2. 引导孩子用豁达的心态面对挫折，坚信能战胜挫折，并且和孩子一起分析原因、寻找方法，在解决困难的过程中发展能力。

3. 在生活中锻炼孩子的自理能力，让孩子自己的事情自己做，从完成力所能及的事情中获得肯定和信心。

4. 和孩子开展比赛性的游戏，讲战胜挫折的故事，在生活中以游戏化的方式渗透培养抗挫折能力。

5. 鼓励孩子大胆尝试，看到孩子努力的过程，给予肯定，不过分注重结果。



问题14



孩子总是“固执己见”怎么办

1. 学前阶段孩子会经历执拗敏感期。这个时期会让家长觉得孩子越大越不听话，经常和大人“唱反调”，遇事非常固执。但种种表现正说明了孩子的自我意识逐步形成，所以家长不用过分担心和焦虑。只要放松心态、选择适宜的教育方法，孩子将顺利地度过此阶段。

(1) 家长站在孩子的角度去理解他们的情绪反应，耐心跟孩子交流，尊重他们的需要，当孩子通过努力、坚持并完成想做的事情时，要及时给予鼓励；



(2) 家长可以给孩子提一个或一些他更感兴趣的选择，转移对当前事件的注意力。

2. 对于安全、行为规范等原则性问题，当孩子不愿意妥协和调整，仍然无理取闹，一意孤行，听不进别人的建议和劝告时，家长要坚决不让步，对孩子的固执要巧妙引导。

(1) 好好跟孩子解释，孩子是能够明白道理的；

(2) 家长要坚定自己的教育原则，不能迁就孩子不合理的要求，可以冷静地、用平和的语气跟孩子说明原因，同时可以采用冷处理的办法；

(3) 生活中不给孩子“贴标签”，切忌使用“你怎么那么不听话”“为什么不听我的”“你这么做绝对不行”的语言，要做正面积极引导。



问题15



孩子总是乱发脾气怎么办

1. 在孩子情绪激动的时候，家长不要急于讲道理，首先耐心地倾听，帮孩子说出感受，让孩子逐渐平静。

2. 如果孩子仍然火气不下时，可采用冷处理的方式，给他一个自我思考的时间。

3. 不可孩子一发脾气家长就妥协，否则会让孩子觉得发脾气就是“撒手锏”。

4. 教给孩子自主管理情绪的方法。如和孩子约定，发脾气时数数控制，数到“五”时平复情绪；教孩子深呼吸三次，控制情绪；放一首令人感到安宁的音乐，让孩子逐渐平静下来。



问题16



如何培养孩子的安全感

1. 给予孩子稳定、和谐、充满关爱的家庭关系，为孩子建立起安全的依恋关系。

2. 父母每天至少共同陪伴孩子一小时，周末保证有一天带孩子参与户外活动或集体游戏等，在共同体验中，彼此有语言和肌肤接触。

3. 父母要经常和孩子聊天，建立“睡前亲子沟通一刻钟”，增进亲子间的沟通和信任，激发孩子在父母面前表露自己真实的想法。

4. 父母要对孩子的需求有及时且充分的回应，如当孩子在适应新环境或者探索新的任务时，给予孩子所需的协助和鼓励。



问题17



父辈与祖辈在教育孩子方面出现分歧怎么办

1. 父辈要认识到隔代教养存在的积极意义。祖辈参与孙辈的抚育既提供了精神支持，又承担了大量家务劳动，给年轻父母减轻了很多压力。

2. 父辈要经常对祖辈表示感谢和关心，给老人以信任，重视对他们的照顾和尊重。

3. 父辈要承担起主要教养的责任，即使时间再有限、工作再忙，也要尽可能多地参与到孩子的成长教育中，不能全部扔给祖辈。

4. 双方要加强沟通，经常召开家庭会议，在民主的基础上达成一致。注意方式方法，避免言语针锋相对，可采取留言、写信等方式委婉表达。

5. 双方约定好一方在教育孩子时，另一方尽量做到不干涉，如实在忍不住，可在孩子不在的时候讨论商量，避免在孩子面前发生冲突。

6. 当与祖辈有了冲突以后，年轻家长要主动道歉和解，充分肯定祖辈在教养孩子中付出的辛苦，减少冲突。

7. 给祖辈休息放松的时间，鼓励他们多走出家门，接触新事物，并帮助他们培养新兴趣，不要将精力只关注在孩子的教养上。



问题18



如何与幼儿园形成合力，对孩子开展道德教育

1. 了解幼儿园的办园理念、课程与要求，与幼儿园教育保持一致，并且避免在孩子面前指责或否定教师。
2. 让孩子按时上学和放学，接受全面的幼儿园教育。
3. 父母尽量亲自接送孩子到园和放学，创造观察孩子在园表现，以及与教师当面沟通的机会。
4. 家长多参与幼儿园活动，包括幼儿园组织的家长会、专题培训、家长助教等活动，有利于达成家庭成员内部教养理念与方法的一致。
5. 解决问题或冲突时，避免采用网络沟通，应进行当面沟通；避免造成误会，以有效解决问题。



问题19



社会不良风气与道德规范相冲突时，如何教育孩子

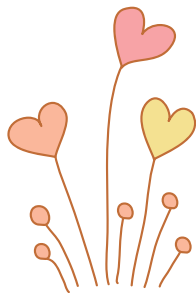
1. 家长自己要坚信社会风气整体是好的，并向孩子传达这种正向的信息，保护孩子初步形成的规则体系。

2. 这种情况下，家长要明确表达自己的态度，告诉孩子这种行为是正确还是错误，严格约束自己，以身作则遵守道德规范。

3. 和孩子讨论不同行为可能带来的后果，帮助孩子理解遵守规则存在的重要性，坚定孩子遵守规则的信念。

4. 和孩子阅读相关的绘本或故事，比如《和甘伯伯去游河》《图书馆狮子》等，用游戏化的方式和口吻引导孩子。

5. 告诉孩子如果因为别人不遵守道德伤害到自己的利益时，可以寻求帮助，不要默不作声。



指导专家和编写团队 人员名单

指导专家

- 丛中笑 中国儿童中心党委书记、儿童教育专家
- 迟希新 北京教育学院校长研修学院教授、德育与班级管理研究中心主任
- 易凌云 中国教育科学研究院基础教育研究所副所长、研究员
- 杨彩霞 中国儿童中心学前教育部部长、副研究员

编写团队

中国儿童中心学前教育部：

- 韩 东 张玲玲 朱绘闪 薛 扬 松 姗
- 王 澜 李 红 罗 娟 丁晓函 贾林林
- 杨爱萍 周丹丹 陈 雪 肖 杨 李艳敏
- 董 珊