

<<一生有用的十二个好习惯>>

图书基本信息

书名：<<一生有用的十二个好习惯>>

13位ISBN编号：9787530956892

10位ISBN编号：7530956892

出版时间：2009-7

出版时间：天津教育出版社

作者：新教育实验总课题组

页数：408

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<一生有用的十二个好习惯>>

### 内容概要

《一生有用的十二个好习惯》就是对海门实验区经验的总结，其特色主要体现在：一、主题——确定12个主题，培养学生一生有用的十二个好习惯；二、内容——均为从一件小事展开，在更高的层面不断丰富完善；三、活动——通过广泛的主题阅读、主题实践、主题研究、主题随笔等形式，将公民教育、生命教育贯穿其中。

《一生有用的十二个好习惯》通过一个个具体生动的案例，为大家提供可资借鉴的实践路径。“交给学生一生有用的东西”是新教育实验的核心理念之一，而开展“每月一事”项目是实现这个理念的重要方法。

该项目在全国各新教育实验区（校）广泛开展，获得了丰硕的成果，其中以江苏海门实验区最为显著。

## <<一生有用的十二个好习惯>>

### 书籍目录

1月，让我们学会吃饭2月，让我们不闯红灯3月，让我们一起去种树4月，让我们踏青去5月，让我们学会扫地6月，让我们学唱一首歌7月，让我们玩球去8月，让我们笑着和别人打招呼9月，让我们每天阅读十分钟10月，让我们给爸爸妈妈写一封信11月，让我们做一回演讲者12月，让我们每天记录自己的生活后记

## &lt;&lt;一生有用的十二个好习惯&gt;&gt;

## 章节摘录

1月，让我们学会吃饭 【午读篇?低年级】爱挑食的小熊“晶晶”森林里，住着小熊晶晶一家。

晶晶是个爱干净的好孩子，穿的衣服总是那么干净、整洁。

可小熊晶晶有一个缺点：挑食。

晶晶对食物挑三拣四。

它对那些肉、零食情有独钟，却把那些蔬菜、水果全部抛到九霄云外。

熊妈妈让晶晶多吃蔬菜，晶晶每次都说“洗耳恭听”，却没有一次放在心上，全当做耳边风。

熊妈妈无可奈何地摇摇头，只好由它去了。

随着晶晶大量吃肉，又不爱运动，它的体重突飞猛进，从50千克一直升到100千克，晶晶从此长得肥头大耳，成了同学们心里的“猪八戒”。

期末测试时，100米短跑，晶晶原本在第一，因为太胖，最后倒在操场上。

同学们快速地将它送到医院，诊断为心肌炎。

熊妈妈泪如雨下，羊医生说：“心肌炎是常吃零食引起的，再加上不吃水果、蔬菜，只吃肉、吃零食会导致孩子味觉迟钝，影响孩子的生长发育。

从今往后，晶晶你要多吃水果，少吃肉，但也不要只吃水果，不吃肉，那样也会得病的。

我们要营养均衡，才会身体健康。

”晶晶听了医生的话，点点头，说：“我以后一定少吃肉，多吃水果、蔬菜。

”从此，晶晶不挑食了，水果、蔬菜它吃得特别香，还经常和楼下的小伙伴们一起踢足球。

泔水缸里的饭菜 很久很久以前，一个大财主家儿媳妇，看到自家家财万贯，金银珠宝等应有尽有，怎么用也用不完。

每日每餐饭菜做的很多，于是吃不完就倒在泔水缸里，久而久之，被灶神爷告到了玉皇大帝那里。

玉帝一听非常吃惊，就下令天兵天将在第二天的午时三刻，下凡到这财主家做实地调查，如果情况属实，一定严惩不贷。

仁慈的观音菩萨听到这个消息，想给这家人一个改过的机会，当晚就托梦给这财主家的儿媳妇，要她把倒在泔水缸里的饭菜捞起来吃干净，不然她和她的家要遭灭顶之灾。

这儿媳妇睡到半夜一下子惊醒了，醒来清楚记得观音菩萨说话时的表情和所说的话。

想起平常生活中自己奢侈的行为，她立即起床把泔水缸里的饭菜捞得一粒米都不剩，把这些饭菜用清水一次又一次淘洗干净，然后在锅里烘干，用油炒了让全家人连夜吃掉。

次日午时三刻，刚才还是晴朗的天气突然变得风雨大作电闪雷鸣。

忽然，三声振聋发聩的雷鸣电闪在这家的屋顶炸响，天兵天将来到她家的厨房，在泔水缸里连续捞了三次，也没有捞着一粒米，只好回天庭向玉皇大帝复命。

有了这一次的教训，从此这家人勤俭持家，不敢再浪费一粒粮食。

【午读篇?中年级】让我们节约粮食吧！

各位同学： 大家好！

今天我为大家演讲的主题是：让我们节约粮食吧！

大概许多同学都有爱吃零食的习惯。

课余饭后，小卖店里人流涌动，热闹非凡的场面蔚为壮观。

家庭条件好的同学出手大方，抱着一大堆花花绿绿的零食令伙伴们眼馋。

钱不多的也不甘落后，不怕打肿脸充胖子，宁可用掉生活费也要过过瘾。

这样一来，一则影响学习，上课时老挂念着零食，身在曹营心在汉，又怎能搞好学习？

二则容易养成好吃懒做的不良习惯。

有句老话儿说，“半饥半饱日子长”。

当然，这话刘对我们小学生来说有些太不可思议了，我们中的绝大多数人没有见过需要数着粮票，盯着米缸吃饭的时代。

随着生活一天天变得富足起来，人们有条件去尝试着“奢侈”一把。

## <<一生有用的十二个好习惯>>

中国人讲究饮食烹饪，接风宴、婚宴、寿宴、各种名目的聚会……饭店已成为富裕起来的许多人聚会的场所。

也正因为如此，餐饮业得到飞速的发展。

但是人们还是要节约粮食。

“锄禾日当午，汗滴禾下土。

谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。

这曾经是常被用于儿童启蒙的诗句。

然而现在，很多富裕起来的人，已经忘却了这首从小背熟的诗的真正含义。

也许现在很多人会说：我们早已远离食不果腹的年代，吃饱饭，吃好饭已经成了司空见惯的事情，还有谁会在意粮食的由来，还有谁会在意随手丢弃的粮食。

同学们，我们每天早上吃得大多数是牛奶和面包。

中午，会有好几个可口的饭菜等着我们。

我们都会认为这是必须的，应该的。

然而，我们有没有想过，每天全世界还有许多人吃不饱饭，许多山区的孩子因吃不饱饭而饿得面黄肌瘦。

对此情景，我们应该怎么做呢？

我们应该珍惜这来之不易的粮食，因为每一粒粮食中都浸满了农民伯伯挥汗如雨的辛勤耕耘。

每天，要做到不剩一粒米饭，不浪费一个菜。

去饭店吃饭，吃多少点多少，吃不了的打包。

尽量少用一次性筷子。

让我们从小事做起，从现在做起，珍惜每一粒粮食。

五（5）班成倪航 节约粮食从我做起 同学们，当我们看到鲜艳的五星红旗冉冉升起时，当我们唱起雄壮的国歌时，我们的心中充满了自豪和幸福。

但同学们有没有想到，中国是世界上人口最多的国家，这么多人的吃饭问题，已成为我国面临的首要问题。

所以，我们每个同学要行动起来，爱惜粮食、节约粮食，从身边做起，从现在做起！

俗话说：勤能补拙，省能补贫；精打细算，油盐不断。

在日常生活中，随处可以见到浪费粮食的现象。

然而，当我们随手扔掉一块馒头的时候，是否想到世界上还有许多人正在为一餐饭而辛苦奔波？

还有许多人正因饥饿而在死亡的边缘上挣扎？

以前我总是没有意识到自己在浪费，认为浪费这一点算不了什么。

所以吃东西常常挑三拣四，吃不完就随手扔掉。

可是自从我在电视里看到了很多非洲难民因饥饿瘦骨嶙峋、饥不择食，最终饿死在街头的那惨不忍睹的情景时，我才突然觉得我们的生活是多么的幸福：有爸爸妈妈的疼爱，有大房子住，上学放学都有汽车接送……正因为生活条件太好了，所以我才养成了不节约粮食的坏毛病。

每次吃饭都会掉很多的饭粒，吃不完也觉得无所谓。

爸爸妈妈批评我，我还找很多的理由来狡辩。

想到这里，我感到非常惭愧，我真是太不应该了！

从现在开始，我一定要改掉这个缺点，节约每一粒粮食，再也不浪费了！

日省一把米，月节一斤粮。

凡事贵在坚持，节约从点滴做起。

小伙伴们，让我们积极行动起来，尽自己的一份力量，从小养成节约的好习惯。

吃饭时吃多少盛多少，不乱扔剩饭菜；在餐馆用餐时点菜要适量，不浪费、不摆阔，若有剩余的要打包带回家。

联合国把每年的10月16日定为世界粮食日，就是要我们把节约变为自觉、成为习惯。

节约是美德，节约是责任。

同学们，让我们一起携起手来，节约身边的每一滴油、每一粒粮，这样我们的生活才会变得更加富有

## <<一生有用的十二个好习惯>>

，我们的祖国才会变得更加繁荣昌盛！

朋友，别挑食 朋友，你挑食吗？

也许你因为食物不香，也许你因为肚子很饱，也许你因为饭菜没有很好的色泽。但不论怎样，挑食都是不良的习惯。

所以，朋友——别挑食，因为每种食物中都有人体不可缺少的营养！

人体所需的营养大致可分为五类：维生素、蛋白质、脂肪、碳水化合物和矿物质。

维生素在过去叫作维他命，顾名思义，维生素就是维持生命的元素。

维生素的种类很多，已知的已有20余种，包括维生素A、B、C、D、K等。

每个人需要的维生素量很小，但它对人体却发挥着不可取代的作用。

人体一旦缺乏了维生素，生长发育就要受到影响，有时还会引起一些疾病。

例如缺乏维生素A，会引起儿童发育不良、夜盲症、皮肤粗糙等，这时就要补充一些动物肝脏、鱼类、玉米、萝卜等；缺乏维生素B，就会患脚气病、神经炎、糙皮病等，可吃豆类、蔬菜、肉类；还有我们常说的维生素c，缺少它会得坏血病，抵抗力也会下降，患维生素c缺乏症的人应多吃蔬菜和水果；缺乏维生素D便引起佝偻病、软骨病，应多吃鱼类、蛋类和肉类；还有维生素K，缺乏它会导致出血现象，这时就应多吃绿色蔬菜。

蛋白质是构成人体细胞的基本物质，我们的生长发育，组织更新及提供能量，都少不了它。

蛋白质主要来源于鱼类、牛奶、肉类、干果仁、豆类等。

脂肪也是为人体提供能量的物质，一般来说，脂肪只贮存在体内，主要来源于油、蛋、鱼、肉、奶、豆类、芝麻等。

能为人体提供能量的还有碳水化合物，人体活动所需的能量主要来源于它，并且还是构成细胞的一部分。

含碳水化合物较多的食物如：面食、米食、马铃薯和糖等。

矿物质在体内的含量不多，但也很重要，常见的如：钙、锌、铁、镁、磷等。

这些都是不可缺少的，其中钙、镁、磷是骨骼和牙齿的主要成分。

矿物质主要存在于奶类、蛋类、肉类、鱼类、蟹类等食物中。

总之，人体需要-上述多种营养。

这些营养都要从食物中摄取。

所以你要使自己身体健康，就听我的忠告：朋友，别挑食！

健康饮食六知道 一、细嚼慢咽。

咀嚼能反射性地引起胃液、唾液和胰液的分泌，为食物消化提供了有利条件。

同时，细嚼还可使食物磨碎成小块，并与唾液充分混合，以便吞咽。

吃饭定时定量，能使胃肠道有规律地蠕动和休息，从而增加食物的消化吸收率，减少胃肠疾病的发生。

二、少吃多餐。

少量进食，血液中的糖浓度就低，胆固醇的水平就下降，身体分泌的胰岛素就少，体内脂肪也会减少。

节制饮食不仅能减轻胃肠负担，而且肌体植物神经、内分泌和免疫系统受到一种良性刺激，可以调动人体本身的调节功能，使神经系统的兴奋与抑制趋向于平衡，内循环均衡稳定，免疫力增强，有利于提高人体的抗病能力。

## <<一生有用的十二个好习惯>>

### 编辑推荐

《一生有用的十二个好习惯》是由天津教育出版社出版的。  
教育最重要的是培养习惯，我们要交给学生一生有用的东西。

<<一生有用的十二个好习惯>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>