

1. 孝的变迁



忆一忆

孝的含义是什么？你会用孝字组成哪些词语？这些词语有什么意思？



读一读

孝最初产生在家庭，但通过从古到今国家和学者宣传，得到不断发展，产生了深刻的社会影响。

古代社会的“孝”

“孝”本来指赡养父母，即父母年老后，身体老得不能劳动，子女主动奉养父母，使他们安度晚年。后来广指奉献社会，做一切事情要符合道德规范，能受到人们的称赞，使父母在精神上获得安慰和满足。“孝”不仅用来协调父母和子



四年级（下）

女的关系，还延伸到社会和政治领域，用来协调整个社会中人与人之间的关系，维系和强化等级秩序。

孝悌。善事父母为孝，善事兄长为悌。孝悌是规范父子、兄弟之间的关系，是家庭成员之间的伦理道德。古人有“四海之内皆兄弟”的说法，孝悌这种血缘关系所包含的范围也随之扩大，除了子女对父母的奉养和恭敬，还包括对长辈的尊敬，对弟弟和兄长的友爱，以及同辈之间的团结。

孝忠。“孝”从血缘关系中来，“忠”则来源于上下级关系。古人认为，“孝”与“忠”是统一的，所以有“移孝作忠”的说法，是说在家能孝敬父母，出门在外就能敬顺长官，忠于皇帝，忠于国家，即“在家为孝子，入朝做忠臣”。

孝廉。即孝顺，清廉。“孝”是社会伦理道德的精髓，“廉”是为官治民的品行要求，这是古人推崇的两种德行。这两种合在一起，是汉朝选官

员的重要依据，没有“孝廉”品质者不能为官。

现代社会的“孝”

孝有极强的生命力，除了伦理方面的内涵，还有人文精神方面的，现在主要表现为：

博爱。孝，博爱之始。孝建立在爱的基础上，亲亲而博爱，是孝在延伸。从爱父母、爱祖辈开始，进而爱他人，爱一切关心和帮助自己的人。今天我们要以人为本，兼善天下。

感恩。感恩是一种认同，即对给予自己的关爱心存感激；感恩是一种品德，即对恩惠萦绕心间，并给予回报的品质；感恩是一种人生态度，因感恩报恩而回报父母，因感激成长而回报故土。感恩报恩即为孝的精髓。感恩是孝文化的理论特色，也是整个孝文化的核心理论。

责任。报恩即责任，自己事业有成，工作出色，



四年级（下）

颇有建树都是对父母的孝，也是一种爱国的表现。立身处世，孝亲忠君是古代社会的理想人格，在今天，我们仍需在善事父母、继承父母的志向和事业基础上竭尽全力，建功立业，践行责任。

和谐。孝文化包含了和谐。因为孝是处理家庭关系、家族关系和社会关系的行为准则，所以在传统社会中，有了孝，才有家庭的和谐，才有社会的和谐。对一个国家，一个民族来说，同样如此。有了社会的和谐，才有安定的环境，才能去发展建设、图民族复兴。

孝的本质即爱，而孝的价值就是爱以及爱的延伸。孝是历史上修养人格的切实基础，但孝的含义不仅仅表现在简单的爱人上，而是要推而广之，去爱社会、爱国家、爱世界万物，从而达成天人合一的境界。这就是孝的必然延伸，也是华夏民族永恒的主题。

第一单元 孝文化起源与内涵



想一想，说一说

作为现代社会中的小公民，我们怎样在学习中做好自己，践行孝的价值？



看一看

中央电视台《感动中国》中的大孝人物故事。



2. 弟子规（节选二）



读一读

事虽小，勿擅为；苟擅为，子道亏。
物虽小，勿私藏；苟私藏，亲心伤。
亲所好，力为具；亲所恶，谨为去。
身有伤，贻亲忧；德有伤，贻亲羞。



议一议

前面这段话怎么理解呢？

纵然是小事，也不要任性，擅自作主，而不向父母禀告；

如果任性而为，就有损为人子女的本分，是不孝的行为。

公物虽小，也不可以私自收藏占为己有；
如果私藏，品德就有缺失，父母亲知道了一

定很伤心。

父母所喜爱的东西，应该尽力去准备；

父母所厌恶的事物，要小心谨慎的去除。

要爱护自己的身体，不要使身体受到伤害，
让父母担忧；

要注重自己的品德修养，不可以做出伤风败
德的事，使父母亲蒙受耻辱。



谈一谈

你读了这段话后，有哪些感受？



做一做

我会这样孝敬父母：

1、_____

2、_____



四年级（下）

2 《朱子家训》（节选三）



读一读

居身务期质朴，教子要有义方。
祖宗虽远，祭祀不可不诚；
子孙虽愚，经书不可不读。
与肩挑贸易，毋占便宜；
见贫苦亲邻，须加温恤。



议一议

前面这段话怎么理解呢？

自己生活节俭，
以做人的正道来教育子孙。
祖宗虽然离我们年代久远了，
祭祀却仍要虔诚；
子孙即使愚笨，

教育也是不容怠慢的。
和做小生意的挑贩们交易，
不要占他们的便宜；
看到穷苦的亲戚或邻居，
要关心他们，
并且要给他们金钱或其它的援助。



谈一谈

你读了这段话后，有哪些感受？



做一做

学习了这一课，以后在生活中我会这么做：

1、_____

2、_____



3. 古代二十四孝故事——涌泉跃鲤



读一读

姜诗，东汉四川广汉人，娶庞氏为妻。夫妻孝顺，其家距长江六七里之遥，庞氏常到江边取婆婆喜欢喝的长江水。婆婆爱吃鱼，夫妻就常做鱼给她吃，婆婆不愿意独自吃，他们又请来邻居老婆婆一起吃。一次因风大，庞氏取水晚归，姜诗怀疑她怠慢母亲，将她逐出家门。庞氏寄居在邻居家中，昼夜辛勤纺纱织布，将积蓄所得托邻居送回家中孝敬婆婆。其后，婆婆知道了庞氏被逐之事，令姜诗将其请回。庞氏回家这天，院中忽然喷涌出泉水，口味与长



第三单元 古代孝亲故事

江水相同，每天还有两条鲤鱼跃出。从此，庞氏便用这些供奉婆婆，不必远走江边了。



读一读，记一记

舍侧甘泉出，一朝双鲤鱼。
子能知事母，妇更孝于姑。



说一说

庞氏是怎样孝敬婆婆的？将这个故事讲给爸爸妈妈听。



4. 孝驴



读一读

故事发生在甘肃省的敦煌地区。那是在2001年4月9日，一个叫于维明的老人喂养的一头驴妈妈突然病倒了，刚出生3个月的驴宝宝跑来向老人求救。在驴宝宝的带领下，老人找到了病倒在外的驴妈妈。但终因驴妈妈产后不久身体虚弱又误食毒草中毒太深而死去。

从驴妈妈病倒直到闭上眼睛，驴宝宝寸步不离，它不停地用舌头舔着妈妈的眼睛和身体，不停地流着眼泪，不停地低吼或仰空嘶鸣，不停地用头拱着妈妈的身体，试图把妈妈唤醒并扶它起来……

一天，二天，三天，时间在一天天地过去，尽管老人想尽了办法，驴宝宝仍寸步不离地守在妈妈的身边。不吃草，不喝水，不睡觉，始终围着妈

第三单元 古代孝亲故事

妈的身体转啊，拱啊，舔啊，叫啊……驴宝宝的舌头流血了，干裂了，身体一天天瘦弱下来，直到第七天，它艰难地挪到妈妈的脑袋旁边，最后一次伸出舌头舔了舔妈妈的眼睛，随后，一头栽倒在妈妈的身边，咽下了最后一口气……



悟一悟

读了这个故事，你有什么感想？



读一读

讲究“孝道”，不只是中华民族的传统美德，也是世界人类精神文明和道德规范的重要组成部分。尊敬长辈，赡养老人，不仅是报答养育的深恩，也是一种义不容辞的社会责任。古语说：“孝为百行先”，“求忠臣必于孝子之门”。诚然，知恩报恩，孝敬长辈，是当今社会的主流。



5. 教子尊师



读一读

唐太宗李世民，是我国历史上一个少有的明君，开创了“贞观之治”唐朝盛世。李世民懂得国家长治久安，搞好子女教育非常重要，认为教诫太子诸王是“当今日之急”。因此，他给几个儿子选择的老师都是德高望重，学问渊博的人，而且一再告诫子女一定要尊重老师。



一次，太子的老师李纲因患脚疾，不能行走。怎么办呢？在封建社会里面，后宫森严，除了皇帝和他的后妃、子女可以坐轿后，其它官员不要说坐轿，就是出入也是诚惶诚恐的。唐太宗知道后竟特许李纲坐轿进宫讲学，并诏令皇太子亲自迎老师。

后来，唐太宗又叫礼部尚书王圭当他第四个

第三单元 古代孝亲故事

儿子魏王的老师。有一天，他听到有人反映魏王对老师不尊敬。唐太宗十分生气，他当着王圭的面批评儿子说：“以后你每次见到王圭，如同见到我一样，应当尊敬，不得有半点放松。”从此，魏王见到老师王圭，总是好好恭迎，听课也认真了。

由于唐太宗家教很严，他的几个儿子对老师都很尊敬，从不失礼。唐太宗教子尊师也被后人传为佳话。



议一议

唐太宗尊敬老师给你什么启发？



讲一讲

记住故事了吗？讲给更多人听吧！



6. 新三字经节选（八）



读一读

兴五常，正纲纪，处世训，应牢记。
仁者爱，民年喜，义者刚，民年宜。
礼者雅，民年需，智者明，民年依。
信者诚，民所誉，扬正气，振国威。
明人伦，孝第一，家道昌，门风立，
对长辈，忌无礼，凡出言，用敬语。
虐老人，悖情理，天不容，法不依。
父母老，勿嫌弃，若有病，快就医。
勤照料，细护理，寸草心，报春晖。
羊跪乳，乌反哺，父母在，儿孙福。



讲一讲

同桌选一句讲讲自己的理解,然后全班交流。



诵一诵

小组有感情地朗诵,全班比一比。



背一背

你能背给你的爸爸妈妈听一听吗?



四年级（下）

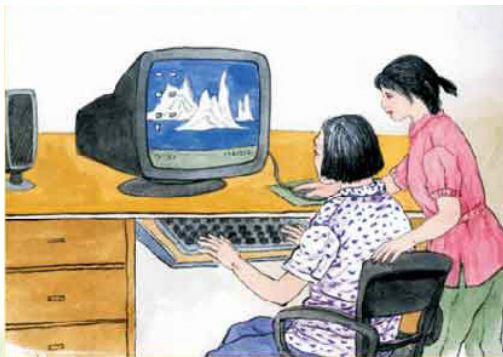
新二十四孝节选（十五）（十六）



看一看，读一读

与时俱进 紧随时尚

老年人不应思想守旧，行为落后。子女应从多渠道帮助老年人学习党的方针政策。关心国家大事，接触新事物、新观念。引导老人紧跟时代步伐，体会现代科技给社会带来的巨大变化，享受社会发展成果。减小代沟。



婚姻感情 悉心体谅

老年人的情感世界经过常年的积淀，质朴而深厚，子女要细心体会，做父母情感的粘合剂，起到融合促进

作用。对有择偶要求的独身老人，子女应尊重老人意愿，



积极支持，不应从中阻挠。



想一想、说一说

你周围的时尚老人怎么生活的？



议一议

假如你身边有丧偶老人，你会同意他再找老伴吗？



四年级(下)



名人小贴士



周恩来(1898~1976),字翔宇,曾用名伍豪等,原籍浙江绍兴,生于江苏淮安。伟大的马克思列宁主义者,中国无产阶级革命家、政治家、军事家、外交家,中国共产党和中华人民共和国的主要领导人,中国人民解放军主要创建人和领导人。他是毛泽东同志为核心的党的第一代中央领导集体的重要成员,在国际上也享有很高威望。周恩来同志的卓著功勋、崇高品德、光辉人格,深深铭记在全国各族人民心中。

7. 周恩来怀念他的两个母亲



读一读

周恩来是一位伟大的无产阶级革命家，儿时就立志为中华之崛起而读书，青年时代即投身革命洪流。可以说在他心中，始终是将“大家”放在“小家”之前。他的一生，始终在为祖国和人民奋斗着、拼搏着、奉献着。不过，周恩来也常说，共产主义者并不是六亲不认。在这方面，周恩来所表现出来的至孝情怀是感人至深的。

周恩来的生母名叫万冬儿，人称万十二姑。周恩来在 1946 年接受美国记者李勃曼采访时，曾深情地回忆说：“我的母亲长得很漂亮，为人善良，生了三个孩子——我和两个弟弟。现在，一个弟弟已死，一个弟弟尚在……”生母去世时周恩来只有 9 岁。从周恩来的追忆中，不难看出他对生母的怀



念之情。

在周恩来出生后，因他的叔父周贻淦去世，按照当时传统习惯将他过继给叔父，由守寡的叔母陈氏抚养。陈氏受过教育，能作诗文。在周恩来五六岁时，嗣母就给他讲《天雨花》、《再生缘》等书中的故事，这些给周恩来留下了深刻的印象。他在留学日本时的日记中，就记载有读母亲（嗣母陈氏）诗文并引起思念的文字：“我把带来的母亲亲笔写的诗本打开来念了几遍，焚好了香，静坐一会儿，觉得心里非常难受，那眼泪忍不住地要流下来……想起来时光易逝，墨迹还有，母亲去世10年了，不知还想着我这儿子没有？”这满含深情的文字，今日读来仍令人动容。

可惜，周恩来的生母和嗣母在他11岁之前就已相继去世。在以后的岁月里，周恩来多次提到过这两位母亲。“嗣母终日守在房中不出门，我

的好静的性格是从她身上承继过来的，但我的生母是个爽朗的人，因此，我的性格也有她的这一部分。”1946年，周恩来在重庆曾对记者说：“38年了，我没有回家，母亲墓前想来已白杨萧萧，而我却痛悔着亲恩未报！”“直到今天，我还感谢母亲的启发，没有她的爱护，我不会走上好学的道路。”1950年1月，周恩来在一次为党内外干部作报告时也提到过母亲：“1946年5月，我从重庆到南京，南京离我的老家淮安只有300多华里，我很想回去看看。因为淮安还有我的两个母亲的坟……”说到这里，他禁不住声音哽咽，两眼盈满泪水。可是，因当时所处的环境和身份，周恩来不便回乡，留下了终生的遗憾。



四年级（下）



想一想

文中的“大家”和“小家”各指的是什么？



议一议

从文中哪里可以看出周恩来非常怀念他的两位母亲？



做一做

课后了解周恩来的更多事迹，并与组内同学交流。

8. 好媳妇李玉珍



读一读

李玉珍，今年 55 岁，是六十六团二十连一名退休职工。李玉珍三十多年如一日无怨无悔、悉心照料婆婆施莲英和自己父亲李自春两位老人的事迹，被连队干部群众传为佳话。

三十多年来，李玉珍夫妇对两位老人可真是做到无微不至的关怀、照料。夫妻俩为了让老人过得舒心安享晚年，哪怕再苦再累再艰难，都自己硬挺着，从不向老人吐半点实情和不快，也从不让两位老人受点委屈，脸上总是带着微笑，还常常逗老人开心。家中有什么好吃的、穿的，无暇顾及两个幼小的儿女，而首先想到的是两位老人。

李玉珍在多年的侍候婆婆和父亲两位老人中，也常常难免遇到些令人不愉快和嗑嗑碰碰的烦心



四年级（下）

事，婆婆有时像小孩一样要人哄，喜怒无常，存有传统观念，常把人弄得哭笑不得。李玉珍总是以笑脸向老人赔不是，对老人百依百顺，她用真情实感把老人逗乐了、逗开心了。

2010年丈夫被查出患有肺癌，这突如其来的噩运给这个家庭打击不小，让人难以接受。儿子才刚毕业不久，两位老人需要人照顾，面对患病的丈夫，还要尽最大努力想方设法医治，使丈夫的生命能延长多久是多久。可不巧的是，就在丈夫病情确诊后不久的一个多月，婆婆偏偏不慎将胳膊给摔坏了，真是祸不单行。在一年多的治疗中，由于两个孩子都不在身边，照顾老人和重病的丈夫就落在了李玉珍一个人的肩上，真是太累太累了，她从未舒舒服服睡过一次安稳觉，体重也减轻了6公斤多。用女儿陆芸的话说：“我妈确实太不容易了，在我爸病重期间，我妈既要照顾好奶奶和姥爷，又要照

顾我爸，我妈真是太累、太辛苦了！”

2012年4月18日，无情的病魔夺去了丈夫年仅56岁的生命，丈夫在病逝前，最放心不下、最牵挂的还是老母亲，李玉珍明白丈夫的心思，为了让丈夫走得安心、踏实和无牵无挂，她深情地对丈夫说：“应保，你放心，只要妈妈她老人家不嫌弃我这个儿媳和这个家，我会一直陪着她老人家的。”丈夫安详地走了。

婆婆在痛失儿子的几天里，情绪有些波动，精神状态时好时坏，甚至还产生一些古怪的想法：“儿子走了，我在这里还有啥意思。”时不时闹着要到大儿子那去住。李玉珍拿老人家没办法，咋劝说都不管用，就只好先由着老人家吧。婆婆人虽去了大伯哥家几天，可李玉珍心里还总是牵挂着婆婆，不知婆婆到了新的环境一切都习不习惯，过得咋样，这令她整天吃不好、睡不香。



四年级（下）

当得知婆婆到了大伯哥家后，一家人的生活起居很不习惯，哥哥要上班，嫂子退休在家要带外孙，老人家一去，完全打乱了一家人的生活规律，不得已把老人家送入就近的“金秋敬老院”。李玉珍第二天便心急如焚地赶去看望几天没见的婆婆，一到敬老院，工作人员小刘便对李玉珍说：“咋办嘛，老人家整天坐在床上呆呆的，啥也不吃不喝，就一个劲地闹着要回家，问她要回哪个家，老人家就说要回二十连的家，我们真拿她没办法。”李玉珍听了小刘的述说后，一阵酸楚地赶到婆婆住的房间，老人家一看到二儿媳，一阵惊喜，别提有多高兴了，像孩子一样欣喜若狂地从床上蹦起，就闹着非要跟李玉珍回家不可。李玉珍十分高兴地把婆婆接回家，老人家喜滋滋的，一家人又回到了从前温馨的家庭氛围中。

李玉珍，她兑现了对丈夫的承诺，对两位年

近百岁的老人悉心照料，弘扬了中华民族的传统美德，精神难能可贵，令人钦佩。2008年，李玉珍荣获“全国敬老爱老助老主题教育活动”“中华孝亲敬老之星”荣誉称号。



谈一谈

你读了这个故事后，有哪些感想？



议一议

你是怎样孝顺父母长辈的？



四年级(下)



名人小贴士



雷锋同志，湖南人，1940年出生。原名雷正兴，中国湖南人。他1954年加入中国少年先锋队，1960年参加中国人民解放军，同年11月加入中国共产党。他克己奉公，助人为乐，为集体、人民做了大量的好事，荣立二等功一次、三等功两次。

1962年8月15日，伟大的共产主义战士雷锋同志因公殉职，年仅22岁。因雷锋热于助人事，所以雷锋二字已在中国内地经成了“好人好事”的代名词。毛泽东于1963年3月5日亲笔题词“向雷锋同志学习”，并把3月5日定为学雷锋纪念日。

9. 人民的勤务员——雷锋



读一读

从一九六一年开始，雷锋经常应邀去外地作报告，他出差机会多了，为人民服务的机会就多了，人们流传着这样一句话：“雷锋出差一千里，好事做了一火车”。

一次雷锋外出在沈阳站换车的时候，一出检票口，发现一群人围看一个背着小孩的中年妇女，原来这位妇女从山东去吉林看丈夫，车票和钱丢了。雷锋用自己的津贴费买了一张去吉林的火车票塞到大嫂手里，大嫂含着眼泪说：“大兄弟，你叫什么名字，是哪个单位的？”雷锋说：“我叫解放军，就住在中国”。

五月的一天，雷锋冒雨要去沈阳，他为了赶早车，早晨5点多就起来，带了几个馒头就披上雨衣上路了，路上，看见一位妇女背着一个小孩，手



四年级（下）

还领着一个小女孩也正艰难地向车站走去。雷锋脱下身上的雨衣披在大嫂身上，又抱起小女孩陪他们一起来到车站，上车后，雷锋见小女孩冷得发颤，又把自己的贴身线衣脱下来给她穿上，雷锋估计她早上也没吃饭，就把自己带的馒头给她们吃。火车到了沈阳，天还在下雨，雷锋又一直把她们送到家里。那位妇女感激地说：“同志，我可怎么感谢你呀！”过年的时候，战友们愉快地在一起搞些各种文娱活动。雷锋和大家在俱乐部打了一阵乒乓球，就想到每逢年节，服务和运输部门是最忙的时候，这些地方是多么需要人帮忙啊。他放下球拍，叫上同班的几个同志，一起请假后直奔附近的瓢儿屯车站，这个帮着打扫候车室，那个给旅客倒水，雷锋把全班都带动起来了。

雷锋就是选择永不停息地，全心全意地为人民做好事，难怪人们一见到为人民做好事的人就想

起雷锋。



想一想

为什么称雷锋为“人民的勤务员”？你是怎样理解“雷锋出差一千里，好事做了一火车”的？



议一议

雷锋的这种精神在当今社会仍有价值吗？

“为人民服务”也是行“孝”吗？



做一做

课后了解雷锋的更多事迹，并与组内同学交流。

结 语：

雷锋身上所具有的“信念的能量、大爱的胸怀、忘我的精神、进取的锐气”，正是我们民族精神的最好写照。



10. 阳光照心头



读一读



难忘的八个字

随着年龄的增长，我发觉自己的长相越来越与众不同。我一跨进校门，同学们就开始嘲笑我。我心里很清楚，对别人来说我的模样令人厌恶：一个小女孩儿，有着一副畸形难看的嘴唇，弯曲的鼻子，倾斜的牙齿，说起话来还结巴。我越来越敢肯定：除了家里人以外，没人会喜欢我，更没人会疼爱我。

三年级时，我进了伦纳德老师的班级。伦纳德老师胖胖的，很美，也很可爱。她有着金光闪闪的头发和一双黑黑的、笑眯眯的眼睛。每个孩子都喜欢她、敬慕她。但是，没有一个人比我更爱她。因为这里有个很不一般的故事。

我们低年级同学每年都有耳语测验。孩子们依次走到教室的门边，用右手捂着右边的耳朵，然后老师在讲台上轻轻说一句话，再由那个孩子把话复述出来。可我的左耳先天失聪，几乎听不见任何声音，我不愿把这事说出来，因为我害怕同学们会更加嘲笑我。

不过我有办法对付这种耳语测验。早在幼儿园做游戏时，我就发现没人看你是否真正捂住了耳朵，他们只注意你重复的话对不对。所以每次我都假装用手盖紧耳朵。这次，和往常一样，我又是最后一个。每个孩子都兴高采烈，因为他们的耳语测验做得挺好。我想：老师会说什么呢？以前，老师们一般总是说“天是蓝色的”，或是“你有没有一双新鞋”等





等。

终于轮到我了，我把左耳对着伦纳德老师，同时用右手紧紧捂住了右耳。然后，悄悄把右手抬起一点儿，这样就可以听清老师的话了。

我等待着……伦纳德老师说了八个字，这八个字仿佛是一束温暖的阳光直射我的心田，这八个字抚慰了我受伤的、幼小的心灵，改变了我对人生的看法，令我终生难忘。

这位胖胖的、很美、很可爱的老师轻轻说道：“我愿你是我的女儿！”



议一议

为什么这八个字令“我”终生难忘？



读一读

摘掉的是心魔

朱永杰老师班里有过一位学生，由于突发车祸，在自己的身体和精神上留下了不可抹去的伤痕。在家休养一段时间后，他又回到了学校。可是，由于手上有伤疤，他总是用黑纱遮住手臂，以至于他上课不能专心听讲，常开小差，学习成绩一降再降。平常，他也总是低着头，不爱与同学交流。可在一次集体劳动中，朱老师发现他特别积极，主动帮助其他同学毫无怨言。事后，朱老师在课上充分肯定了他这种热爱集体、乐于助人的品格。他的脸上露出了发自内心的微笑。一个偶然的机，朱老师看到他打乒乓打得很出色，又给予他极大的鼓励。在同学们和老师的称赞下，他大受鼓舞。但真正去除手上的黑纱还是在上一节品德课——《我更了解我自己》的课堂上，朱老师让同学们交流自己平时无法



四年级（下）

改变的缺陷，如近视、招风耳等，同学们畅所欲言，在否定自己的缺陷时看到它的作用。比如“我近视，但我的眼睛很漂亮。”朱老师说：“其实，你的缺陷大家都知道，掩盖只是自欺欺人，我们要勇敢面对自己的缺陷，尽量让它成为优点。”讲到这里，那位同学的眼睛里闪烁着快乐的光芒。朱老师特地叫他出来说，他很直接地说：“我的手上虽然有很多伤疤，但是很灵活。”朱老师第一个给他掌声，教室里响起了热烈的掌声。第二天，他把黑纱摘掉了，同学们没有笑他，还是像以前一样和他玩耍。其实，他真正摘掉的是心魔。

你不能左右天气，但你可以改变心情；
你不能改变容貌，但你可以展现笑容；
你不能预知明天，但你可以把握今天

11. 强身健体 让父母少操心



读一读

生命在于运动

生命在于运动，运动使我们变得更健康，有了健康的身体，我们才有本钱去追求幸福，实现崇高的理想。否则一切将是空的。

以前，我不经常运动，所以我的免疫力很差，动不动就生病。一生病，全家人都急得团团转，爸爸妈妈经常请了假送我去医院。为了增强我的体质，他们喂我吃各种各样的药。我最怕喝的是中药，只要一看到那黑乎乎的东西就头晕，浑身难受，更别说喝了。所以，我最讨厌的就是生病了。

为了增强免疫力，我找了许多办法，可就是不管用。就在我快要放弃的时候，突然听到一个办法——运动！对呀，运动能增强免疫力呀！我怎么就没有想到这个好办法呢？于是，我就喜欢上了运动。



四年级（下）

我开始训练跑步，做操，跳高等。原来让妈妈送我去学校，我现在都是自己走着去学校了；原来做操时爱偷懒的我现在做操时很认真。这样一来，我的免疫力大增，原来常生病的我现在不爱生病了。

我变健康了，我变强壮了，爸爸妈妈再也不用为了我的身体而操劳了，这都是运动带来的好处。为了健康，我们一起来运动吧！



同学们，你有过文中主人公的经历吗？
你爱运动吗？



想一想

运动对人体有哪些好处？我们可以开展哪些运动？

体育锻炼的好处

- 1、体育锻炼具有调节人体紧张情绪的作用，能改善生理和心理状态，恢复体力和精力；
- 2、体育锻炼能增进身体健康，使疲劳的身体得到积极的休息，使人精力充沛地投入学习、工作；
- 3、舒展身心，有助安眠及消除读书带来的压力；
- 4、体育锻炼可以陶冶情操，保持健康的心态，充分发挥个体的积极性、创造性和主动性，从而提高自信心和价值观，使个性在融洽的氛围中获得健康、和谐的发展；
- 5、体育锻炼中的集体项目与竞赛活动可以培养人的团结、协作及集体主义精神。少年是人一生中身心发育趋向成熟的重要转折时期，这时你会惊异的发现，在生理和心理方面出现许多前所未有的变化，并明显的感到，我长大了。随着人民生活水平和文化素质的提高，“爱美之心，人皆有之”，我们要在体育运动中茁壮成长、在运动中保持健美。



记一记

只有科学运动才能达到强身健体的目的。




四年级（下）



孝娃行动

制定锻炼计划，每天运动一小时。



健身需要注意以下几点：

- 一是运动时人群不要过于密集，人体间距最好在 2 米以上，树林内、雨天、无风环境里人体间距 5 米以上。
- 二是身体感到乏力、虚弱和发病期禁忌运动。
- 三是运动要保持长久性，每周参加运动 3 天以上，间隔时间不超过一周。同时，运动时间、强度要循序渐进，切忌过度疲劳。

掌握健康知识，树立健康理念。

热爱运动，强身健体，
让父母少操心，也是孝的一种表现。

12. 学会分享 共享成功与快乐



读一读

当你因取得成绩而快乐时，你是否想过要把它与别人分享？在我，第一个要与其分享快乐的就是我的父

母。分享是一种孝的行为！

星期二下午四五点钟，我从学校回到家，一进门就大喊：“亲爱的妈妈，我回来了！”妈妈问：“你运动会得奖了？这么高兴！”我自豪地把奖品拿了出来，说：“看！这是我的奖品！我铅球比赛可是冠军呀！”边说边把头自豪的扬起来！妈妈马上也高兴起来说：“是吗！真是你爸爸的亲亲亲姑娘，你爸爸上学时别的球不行，就铅球比赛总是拿第一！”我终于知道我赢得原因了：遗传了爸爸的基因！我跟妈妈说：“我要马上告诉爸爸，我要



四年级（下）

给他留言。”我提笔在纸上写到：“爸爸，学校运动会上我可厉害了：铅球比赛得了第一名，没给你丢脸吧！我是你的亲亲亲姑娘！”

我想爸爸见到留言后一定会分享到我的快乐的！



想一想

爸爸看到“我”的留言会是怎样的心情？

你有没有把自己取得的成绩与父母分享呢？

请举例说一说。



说一说

除了成绩，还有什么也可以与父母一起分享呢？

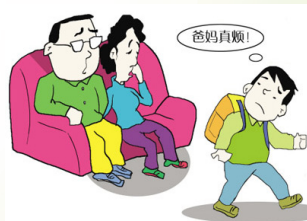
愉快的事、获得的成功……

爸爸妈妈获得的成功与快乐也可以与你一起分享哦。



辩一辩

右图中小朋友的做法对吗？
你想对他说些什么？



孝娃行动

在家与父母一起分享各自的成功与快乐。

学会分享成功与快乐，
与父母共享幸福时光，也是对父母的孝。



四年级（下）

13. 孝，让社会和谐



说一说

你对孟子这句名言的理解。



孝，是爱心。亲情之爱，
可以延伸为博爱，爱人民、爱祖国。



读一读

八旬老人摔倒在地 三中学生送其回家

1月15日上午10点左右，88岁的黄凤娟老人回家路过新北区巢湖路万达广场附近时，突然脚下一软，整个人一头栽到地上。当时马路上车来车往，非常危险，但没有人敢上前来扶她，这时身后突然来了三个小姑娘，还有另一名年轻女子，四个人一起把她扶了起来。

据黄凤娟老人的女儿刘女士介绍，老人摔倒的地方离她家有2公里远，三名女生个子都很小，一路扶着老人走起来并不轻松，但三人还是坚持把老人送到了家。“她们连名字都不肯留下，交谈中我才知道她们是附近中学的高中生。”刘女士说，3名女生的行为让她一家人很是感动。

1月16日，刘女士带着感谢信和锦旗来到常



四年级(下)

州市新桥中学，但她并没见到救助老人的3个女生，她从学校得知，这三名学生还在南京参加考试。



据了解，1月15日上午，常州市新桥中学高三(4)班的3名女生言胜楠、杨咏琪和刘茜向学校请假后，结伴前往南京参加音乐类单招考试。当她们前往火车站经过新北区巢湖路万达广场附近时，突然看到前方一名老太倒地受伤，于是上前将老人扶起来。“老人起来后说没事，但是站都站不稳，我们决定送她回家。”杨咏琪说。

采访中，言胜楠说，她想到了自己年龄大的外公，如果外公在外面摔倒没有人帮忙，自己一定会很难受，将心比心，自己扶老人就是举手之劳。

公交车急送病人奔医院

上午 10 时许，江都至扬州的 4 路公交车行驶至扬州大桥西时，突然车厢后部传来哭声，车上乘务员一看，一位老太在哭泣，乘务员上前问话时，老太已经无反应。

驾驶员王吉贵当机立断，立即向乘客打招呼，乘客都愿意配合，还有乘客说，“救人要紧，要是闯了红灯，我们为你证明！”

征得全车乘客同意后，王吉贵将前后车门关闭，一路疾驶，不到 10 分钟，公交车停在了武警医院门口。老太被担架送进急救室抢救。记者了解到，老太突发脑溢血，经过抢救已转危为安。



四年级（下）



想一想

你读后的感受。你身边有类似的事情发生吗？
请与大家分享。



读一读

和谐社会，以孝相通。

