

## 部编人教版六年级《道德与法治》下册全册

核心知识点+教材活动园+教材阅读角+教材交流

### 第一单元 完善自我健康成长

#### 第1课 学会尊重

##### 【本课知识点归纳】

1. 在生活中我们会遇到不同的人，其中很多人是我们非常尊重的。
2. 谈到尊重，我们往往关注取得一定成就的人，忽视身边默默无闻的人。
3. 每个人都是独一无二的个体，即使默默无闻，即使没有取得什么显著成就，他也拥有生而为人的尊严。每个人，都应当得到尊重。
4. 每个人都有自己的尊严和价值，只有尊重自己，才会获得别人的尊重。尊重自己包括自尊、自重、自爱和自我接纳等方面。相信自己的价值，不自我贬低，不自卑就是尊重自己的重要表现。
5. 尊重自己还表现为：维护自己的形象，爱惜自己的名誉，信守自己的承诺。
6. 尊重自己，并不意味着拒绝批评。尊重自己与接受别人的批评是不矛盾的。如果过于爱面子，输不起、说不得，就是过度维护自己。
7. 被别人尊重让我们感到愉快、满足，充满价值感。推己及人，别人也希望我们能给他们带来同样的体验。
8. 尊重他人是一项基本的道德要求，也是一个人文明素养的体现。但在现实生活中，一些人的行为却违背了最基本的道德要求。
9. 语言可以体现尊重。俗话说，“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”。一句理解、尊重的话会给别人带来温暖和鼓励。
10. 尊重他人不单表现在语言上，更应该落实在行动上。与人交往时，谦虚有礼，平等友善，重视他人意见，关注他人需要……都是尊重他人的体现。
11. 尊重他人还要能够维护他人的自尊心，推己及人，让别人觉得舒服。
12. 我国宪法明确规定，公民的人格尊严不受侵犯。由此看来，尊重他人既是道德要求，也是法律要求。

##### 第一框【每个人都应得到尊重】

## 讨论交流 1:

### 1.说说我最尊重的人是谁?

- ①我最尊重的人是我爸爸。
- ②在学校里，成绩好、表现好的同学令我尊重。
- ③为国争光的科学家和运动员最让我尊重。

### 2.我尊重的人可以是我自己吗?

每个人，都应当得到尊重，包括自己。

## 活动园 1: 在街口开了十几年杂货店的周阿姨

### 问题:

### 1.在我们身边，有很多类似周阿姨这样的人。你觉得他们值得尊重吗?为什么?

- ①周阿姨这么多年为街坊邻居提供便利，她值得我们尊重。
- ②周阿姨靠自己勤劳的双手踏实地工作，我也觉得她值得尊重。
- ③周阿姨勤劳善良，她值得我们尊重。

### 2.说一说你身边有哪些值得尊重的普通人，讲讲他们的故事吧。

- ①勤劳的清洁工，天天辛苦的美化我们的城市。
- ②老师用辛勤的汗水教育了我们。
- ③护士阿姨日夜守护着病人。
- ④工厂里的工人用自己的技术和汗水日夜生产。
- ⑤农民伯伯用辛勤的双手种植粮食。

## 讨论交流 2: 如果每个普通人都能得到应有的尊重，社会将会发生哪些变化?

如果每个普通人都能得到应有的尊重，人与人之间互相平等，生活会更加美好，社会将会更加和谐美好。

### 相关链接:

《中华人民共和国宪法》第三十三条:中华人民共和国公民在法律面前一律平等。国家尊重和保障人权。

《中华人民共和国宪法》第三十八条:中华人民共和国公民的人格尊严不受侵犯。禁止用任何方法对公民进行侮辱、诽谤和诬告陷害。

## 第二框【尊重自己】

活动园 2: 刘菲总认为自己没什么优点。无论外表、学习, 还是能力, 她都觉得自己比不上别人。刘菲认为没有同学喜欢自己, 因此也不主动参加班级活动。在学习上, 刘菲很不认真, 经常不按时完成作业。老师找她谈话, 她心想: “学那么好也没什么用, 反正都是要外出打工的。”表姐考上了大学, 刘菲有些羡慕, 嘴上却说: “我脑子笨, 这种好事可轮不到我头上, 我才不做白日梦....”

问题:

1.刘菲是用什么样的眼光看待自己的?你觉得刘菲是一个尊重自己的人吗?为什么?

刘菲是用自我贬低, 自卑的眼光看待自己的。她不是一个尊重自己的人。因为每个人都有自己的尊严和价值, 只有尊重自己, 才会获得别人的尊重。尊重自己包括自尊、自重、自爱和自我接纳等方面。相信自己的价值, 不自我贬低, 不自卑是尊重自己的重要表现。

2.几个同学不愿意看到刘菲这样消极下去, 准备开导她。如果你是其中的一员, 你准备对刘菲说些什么?

刘菲同学, 每个人都有可爱之处, 关键在于发现。你能发现自己的不足, 这就是你的优点。你要自尊自爱, 只有尊重自己, 才会获得别人的尊重。

3.在同学们的帮助下, 刘菲渐渐发生了一些变化。在一节主题为“发现自己的价值”的班会课上, 同学们把许多具体做法写下来贴在黑板上, 下课后刘菲认真阅读.....

①每个人都有可爱之处, 关键在于发现。②即使喜欢自己的人不多, 也要坚信自己的独特处, 无须为此自卑。

问题: 你的纸条上写着什么?请把你关于尊重自己的建议送给刘菲吧!

每个人都有自己的尊严和价值, 只有尊重自己, 才会获得别人的尊重。

讨论交流 3: 这些行为仅仅使我们颜面扫地、形象受损吗?尊重自己, 应该怎么做呢?

①不恰当的行为, 会让我伤痕累累

②抄袭作业被发现, 让我颜面扫地。

③缺乏公德, 让我形象受损。

这些行为不仅使我们颜面扫地、形象受损, 还是不尊重自己的表现, 最终也不会

受到别人的尊重。

### 活动园 3:

“好脾气”先生是个性王国里公认的好好先生。他永远满脸笑容，对谁都和和气气。

一天，“急性子”大妈在公交车站嫌“好脾气”先生动作太慢，一边说着“让开！真碍事！”一边用力把他推开，抢着挤上公交车。“好脾气”先生的领带都被挤歪了，他却只是皱皱眉头，什么话也没说。

还有一次，“坏脾气”男孩在公园里的墙上乱涂乱画，“好脾气”先生刚说了句“不能这样做”，“坏脾气”男孩就恶狠狠地说：“老家伙，一边去！”“好脾气”先生摇摇头，叹着气走开了。

老朋友“讲道理”先生知道了以后，敏着眉头说：“这些人真不像话！怎么可以这么不尊重别人？”他拍拍“好脾气”先生的肩膀说：“你这样没有原则地一团和气也是不对的。”

问题：1. “讲道理”先生说“好脾气”先生的做法是不对的，你同意他的说法吗？说说你的理由。

同意。尊重别人也是有原则的，面对别人对自己的冒犯甚至侮辱，要采取适当的措施维护自己的名誉和形象。否则，就是不尊重自己。

如果“好脾气”先生总是这样做，你觉得以后还可能会发生什么事情呢？

可能面临别人对他更加严重的冒犯和不尊重。

2. 面对冒犯和不尊重，我心里也很不舒服。我该怎么办呢？

应该为“好脾气”先生支招，告诉他要采取适当的措施维护自己的名誉和形象。

3. 面对“好脾气”先生的为难情绪，你能给他提些建议吗？

面对冒犯甚至侮辱，我们可以：①指出对方的错误②要求对方道歉③必要时拿起法律武器④要求对方恢复自己的名誉

### 活动园 4:

1. 以下行为中哪些属于“尊重自己”？哪些属于“过度维护自己”？说说你判断的理由。

①陈刚听不得批评，每次别人提点意见，他都要找很多理由为自己辩护。

②王凯给赵明起了一个难听的外号，赵明一听就火了，要求王凯向他道歉。

③黄晓璐一向以自己的舞蹈才艺为荣。有一天，好朋友方方说张红跳舞比她还要好，黄晓璐很生气，觉得伤自尊了，两个星期都没理会方方。

④老师找杨丽谈话，说他最近上课思想开小差，学习退步。听了老师的话，杨丽既难过又惭愧。

⑤吴达喜欢下棋，每次赢了就兴高采烈，输了就生气发火，班上谁都不愿意和他下棋。

【上述行为中①、③、④、⑤是过度维护自己。因为陈刚拒绝批评、杨丽说不得、黄晓璐过于爱面子、吴达输不起，他们的行为就是过度维护自己；②是尊重自己，因为王凯是正当地维护自己的形象。】

## 2.过度维护自己会带来哪些不良后果?你认为怎样才能避免出现过度维护自己的情况?

(1) 过度维护自己就是不尊重自己的表现，会带来不良后果，如自己名誉受损、失去友谊等。

(2) 维护自己应适度：

①不过分敏感，保持情绪平稳。

②客观评价自己，既相信自己的能力，也能认识到别人可能比自己更优秀。

③理性对待他人意见，分析问题时对事不对人。

## 3.尊重自己的名言：

①人必其自爱也，然后人爱诸；人必其自敬也，然后人敬诸。——扬雄

②自尊不是轻人，自信不是自满，独立不是孤立。——徐特立

## 第三框【尊重他人】

### 讨论交流 4：

#### 1.展示情景

①张家明和我共简制作气象科学小报，他在这方面的知识很丰富。在商量小报的内容时，他一点也不笑话我的外行言论，认真地和我讨论，还让我负责一个板块。我心里感到很舒服，觉得张家明很尊重我。今晚我要好好查资料，完成这个任务。

②在报兴趣班的问题上，爸爸妈妈一直很尊重我的意见。从内容到时间安排，我们都互相商量，几个兴趣班都是我去试听后才作出决定的。爸爸妈妈的做法让我

很开心。

2.思考：在什么情况下，你感受到了别人对你的尊重？当时对方是怎么做的？你的感受是怎样的？感觉被别人尊重时，你会有什么样的表现？

老师批评我之前，让我陈述我做错的理由和当时的想法。我感受到了老师对我的尊重。我内心为老师的做法而感动，也为自己的错误行为感到羞愧。我向老师诚恳地承认错误，并努力改正，向老师保证不再犯错。

讨论交流 5：

1.案例：古时候有个医生。有一天，他被召到皇宫给国王看病。国王说：“你给我看病，不能像看别的病人那样。”他回答：“请原谅，陛下！在我眼里，病人都是国王。”

2.问题：

①病人在与医生相处时，会有什么样的感受？当医生把每个病人都当作国王来对待时，他自己的地位降低了吗？为什么？

病人在与医生相处时，会觉得与众不同，高高在上。当医生把每个病人都当作国王来对待时，他自己的地位并没降低，因为医生尊重了病人，病人也会更加尊重医生。

②在生活中，你是怎样尊重别人的？结合你与人相处的经历，谈谈尊重会给对方带来什么。

生活中，我首先在话语上尊重别人，一句理解、尊重的话会给别人带来温暖和鼓励。

尊重别人更应该落实在行动上。与人交往时，谦虚有礼，平等友善，重视他人意见，关注他人需要。这往往会给别人带来温暖和鼓励，同时自己也受到了别人的尊重。

活动园 5：“不尊重他人”快照

请用你的眼睛和心灵作相机，拍下生活中那些不尊重他人的场景，引以为戒。

①不是就自己想呗！你这智商，估计给你讲你也听不明白。

②当残疾人的面，说有损残疾人尊严的话。

③清洁工扫完地后，少数同学乱扔垃圾。

活动园 6：

1.根据下列情境和提示，在横线上写出恰当的语言。

①发广告：耽误您一分钟.....

尊重的语言：谢谢，我暂时不需要。

②残疾人：小朋友，对不起，我挡住了你上楼梯的路。

尊重的语言：没关系，我扶你先上楼梯。

③同学：我怎么总是没有你设计得好呢？我不服气！

尊重的语言：你已经不错了，继续努力，一定会超过我的。

2.在你的记忆中，让你感到自己被尊重的话语有哪些？收集这些话语，看一看它们有什么共同的特点。

让我感到自己被尊重的话语有：“对不起！”、“打扰了！”、“请原谅……”。它们有共同的特点：理解、尊重。

活动园 7:

1.材料:

六(3)班的班规中有一条:如果上课迟到,应在教室前门处喊“报告”,经老师允许再进入教室。最近黄凯有两次因彩排节目迟到了,他悄悄地从教室后门走进去。负责纪律的秦波问他:“你是怕老师发现你迟到吧?这样做不尊重老师。”黄凯却说:“我正想找你呢。我觉得老师已经上课了,如果从前门进来,还喊‘报告’。老师和同学们的思路都会被打断,这才是不尊重大家。我建议修改这条班规。”经过全班商议,又征求了老师的意见,六(3)班同学把这条班规改成:如果上课迟到,尽量不影响大家,快速进入教室到座位上坐好,下课后主动向老师说明原因。

2.问题:你对六(3)班的新班规有什么看法?

我觉得六(3)班的新班规很好。这既不影响大家上课,也不影响向老师说明原因,既尊重了同学也尊重了老师。

阅读角 1: 小小的善

改革开放初期的一个夏天,一名男青年乘坐火车进城。盛夏的车厢里十分燥热,男青年口渴难耐,买了一瓶饮料。他以前从来没有喝过易拉罐饮料,不知如何打开。这时,他忽然听见坐在对面的女士对儿子说:“童章,把饮料给妈妈拿过来。”儿子说:“您不是刚喝过水吗?”“妈妈还想再喝点!”接过孩子递过来的易拉罐,女士看着拉环,余光注视着男青年,只听“嘭”的一声响,易拉罐打开

了。随后很快，车厢里又传来一声响，男青年的易拉罐也打开了。

多年后，男青年对此事仍记忆犹新。他感激那位善良的女士用特殊的方式既教会了他开启易拉罐，又没有使他感到难堪。女士的善意之举教会了他很多东西……

（从短文中我受到启发：尊重他人还要能够维护他人自尊心，推己及人，让他人觉得舒服。）

## 第2课 学会宽容

### 【本课知识点归纳】

13. 宽容让人们彼此宽待、和睦相处，它是我们和谐、美好生活的重要基础。

14. 宽容不仅给我们带来了和谐、友善的社会生活环境，也使我们内心保持平和、安定，让我们生活得健康、愉快。

15. 在日常生活中，人们忙于工作和生活，彼此之间难免产生摩擦、冲突。宽容能让我们心胸开阔。

16. 拥有一颗宽容的心，不能“以眼还眼，以牙还牙”。报复不是解决冲突的方式，反而有可能造成更大的冲突，甚至被追究法律责任。

17. “金无足赤，人无完人”，别人会犯错误，我们同样也会犯错误。拥有一颗宽容的心，学会原谅他人，其实也是原谅可能犯错误的自己。

18. 宽容不是无限度地纵容和姑息迁就，而是有限度、有原则的。

19. 生活在充满差异的世界中，不同的人有不同的成长环境、兴趣爱好、观点看法。学会和睦相处、尊重他人的不同，是宽容的必修课。

### 第一框【宽容让生活更美好】

#### 活动园 1：感谢他们的宽容

##### 1. 情景展示：

①我和张南在小区里玩，张南不小心把我撞倒在台阶上。顿时，我的膝盖磕得直流血。晚上，张南的爸爸妈妈带着他到我家道歉。我妈妈没有指责张南，说这只是意外，以后玩的时候小心点就行了。

②收废品的老人收废品时，不小心剐蹭到路边的汽车，车上留下一道划痕。老人不停地自责，留在原地，等待车主。车主了解了事情的原委，不但没有要求老人赔偿，还表示敬佩老人诚实、勇于担责的精神。



③邻居家的橘子熟了，我忍不住摘了两个，正好被邻居看到。邻居并没有责怪我，而是提醒我摘橘子时要小心，不要被树上的刺扎伤了。

2.问题：

(1) 结合上述事例，谈谈你如何看待事例中人物的宽容做法。

①谢谢这位妈妈的宽容。如果她不够宽容，而是指责张南，甚至和张南的爸爸妈妈争吵，就有可能损害两个小伙伴的友谊。

②谢谢邻居的宽容。如果邻居不宽容，而是责怪我，不提醒我注意安全，我的不光彩行为会曝光，甚至还有可能被树枝挂伤。

③谢谢车主的宽容。他的宽容让老人与他之间和睦相处，让老人感到诚实为人、勇于担责的精神的可贵。

(2) 你遇到过类似的事情吗？请和小组同学交流一下，谈谈宽容对生活的意义。

有一次，我做错了事，老师用眼睛看着我，并没有责怪我。从老师的眼中我认识到错误。宽容让人们彼此宽待、和睦相处，它是我们和谐、美好生活的重要基础。

讨论交流 1：

1.出示情景：丁丁和朋友来到了一个叫“宽容城”的神奇地方。他们听说这个城市有三处特别的文化景点...

①静心泉：人们遇到纷争或冲突，感到很气愤时，会去喝一杯静心泉的泉水，让自己平静下来。

②包容镜：城里还有一面神奇的镜子，可以照出每个人的缺点和不足，让人们懂得人无完人，需要谅解包容他人。

③礼让亭：城里还有一座特别的亭子，只要人们去那里坐坐，就会想到只有相互礼让，生活才能和和美。

2.问题：想象一下，“宽容城”中三处特别的文化景点对“宽容城”人们生活的作用。假如“宽容城”中没有了“宽容”，人们的生活会变成什么样呢？

(1) 作用：

静心泉：人们遇到纷争或冲突，感到很气愤时，让自己平静下来。

包容镜：让人们懂得人无完人，需要谅解包容他人。

礼让亭：让人们想到只有相互礼让，生活才能和和美。

(2) 如果没有了“宽容”，人们的生活会不和谐友善，人们内心不能平和、安定，

我们的生活就不会幸福、愉快。

1:

### 宽容—健康的“维生素

宽容是一种善待他人的态度，能够释放压力，改善人体微循环。促进人体健康。当人的内心矛盾冲突或情绪危机难以解除时，机体内分泌功能就容易失调，产生血压升高、心跳加快等反应，还会伴有头晕、心绪紊乱等症状。而不良心理与生理异常会相互影响，形成恶性循环，降低人体免疫能力，导致疾病的发生。容达宽容、与人为善能使人身心健康，是人体健康的“维生素”。

（启示：容达宽容、与人为善能使人身心健康，是人体健康的“维生素”。）

## 第二框【拥有一颗宽容心】

### 活动园 2:

拥挤的公交车上，我几次被人踩到脚，心里有些不愉快。快下车时，我又被人重重地踩到，好疼。我真想对他大吼一声，但转念一想……

#### 1.猜一猜，“我”会怎么想呢？

会这样想：

- ①别人也不是故意踩我脚的。
- ②车上人这么多，被踩到脚是难免的。
- ③我有时也会踩到别人的脚。
- ④宽容能让我心胸开阔，不原谅别人的过失会让人不开心的。

#### 2.在生活中，你有宽容大度地对待他人的经历吗？当时你心里是怎么想的？

小明不小心把我的新书弄脏了，我并没有责怪他。当时，我想：他也不是故意弄污我的书的，

我有时也会弄脏到别人的东西，原谅他人就是原谅自己。

### 活动园 3:

丁丁和朋友参观过“宽容城”。想象一下，假如他们来到一个对他人的无心之失斤斤计较的“计较城”，会看到什么样的生活景象。

- ①在教室里，前桌同学不小心把后桌同学的文具盒碰掉了。假如“计较城”中的同学对此计较，那么同学之间就会发生冲突。

②在邻里生活中，楼上住户不小心把浇花的水洒到了楼下住户的阳台上。假如“计较城”中的人们对此计较，那么邻居之间就会发生矛盾，破坏邻里和睦的关系。

③在人来人往的市场里人们难免会碰触到。假如“计较城”中的人们对此斤斤计较，那么人们之间互相对立，不能和睦相处。

## 2:

有几个同学很疑惑，明明是别人伤害了我们，为什么还要宽容呢？对此，我们请来啄木鸟医生帮忙。啄木鸟医生认为要解决同学们心中的疑惑，需要找出长在心里的三条“虫子”。

①第一条虫子：心中有怒气。

愤怒的情绪体验是什么？一直处于这种情绪中，有利于问题的解决吗？

愤怒的情绪体验是生气、冲动甚至情绪失控。一直处于这种情绪中，既不利于身心健康，也不能解决问题，甚至使问题更复杂。

②第二条虫子：想要报复对方。

“以眼还眼，以牙还牙”的想法对吗？

假如用暴力进行报复，会有什么后果？

假如用暴力进行报复，会违法犯罪，害人害己。

③第三条虫子：不愿原谅对方。

假如我们执意不原谅对方，内心感受是什么样的？假如我们是犯错者，得不到对方原谅时，内心感受又是怎样的？

假如我们执意不原谅对方，内心也是非常难受，不快乐的。假如我们是犯错者，得不到对方原谅时，内心也是非常痛苦难受的。

## 活动园 4:

啄木鸟医生帮助我们找出了隐藏在心中的三条“虫子”，我们怎样才能消灭这些虫子，做到宽容他人呢？

①假如因为有第一条虫子，让我很愤怒而无法宽容他人，我会尽力让我平静下来，调整情绪，冷静、客观、大度地面对问题。

②假如因为有第二条虫子，让我想要报复他人，我会尽力先使自己冷静下来，然后思考报复会有什么后果，是不是解决冲突的方式；最后宽容他人，找到合适的解决问题的方法。

③假如因为有第三条虫子，让我不愿意原谅他人，我会先让自己平静下来，想到“金无足赤，人无完人。”别人会犯错误，我们同样也会犯错误，学会原谅他人。

## 5:

1.案例一：刘青在学校有点调皮，班主任和同学都很宽容他。但是，当刘青欺负并嘲讽刚转来的新同学时，班主任非常生气，认为刘青的做法很不尊重人，让他向新同学道歉，并在全班做检讨。

问题：班主任的做法是否过于严厉？你认为冒犯他人的行为可以宽容吗？

班主任的做法不是过于严厉。刘青的做法很不尊重人，宽容不是无限度地纵容和姑息迁就，而是有限度、有原则的。

2.案例二：放寒假时，董轩和小伙伴在竹林里玩火，被姑姑发现了。姑姑要罚他在寒假期间每天上午、下午巡视竹林，防止有人玩火，并让他写一份检查。董轩写好检查后，奶奶郑重其事地把检查贴在客厅的墙上。董轩认为家人太小题大做了，自己不过是玩下火而已，又没有造成不良后果。

问题：想一想，如果董轩的家人不严格要求董轩，而是纵容他的玩火行为，可能会导致什么样的后果。

可能引起大的火灾，给自己、他人、国家造成大的损失。

## 第三框【和而不同】

### 活动园 6:

案例：近日，六(2)班的“战火”烧起来了，少数同学之间互不相让、互相贬损。起因是上周课间休息时，有几个同学向其他同学介绍他们最近喜欢玩的网络游戏，并说合理地玩游戏有利于学习。后来，有同学贬低他们的爱好，觉得身为六年级学生还玩这么幼稚的游戏，很可笑，而且认为玩游戏不可能有利于学习。于是，这几个同学反唇相讥，讥笑对方幼稚，居然崇拜那些矫揉造作的明星……

问题：六(2)班的“战火”因为什么而烧起来？这对班级的和谐有什么影响？

因互不相让、互相贬损而烧起来。这会严重地影响班级和谐相处。

活动园 7：针对六(2)班出现的问题，班主任设计了“营建和谐宽容的班级生活”主题班会活动。让我们也起参加吧！

案例：我们在二年级学习了《不一样的你我他》，知道每个人的兴趣、爱好不一，

到“和而不同”。但是近日，班上出现了不和谐的现象。有些同学贬低别人的兴趣爱好，嘲笑他人的不同看法。

问题：

### 1. 为什么会出现这样的现象呢？

①有的人总想让他人处处与自己一样。要是别人与自己不同，心里就不舒服，看不惯别人的“不同”。

②有的人自以为是，以为只有自己的看法才是正确的。不能容纳不同的看法。

③有的人只从自己的角度考虑问题，不考虑别人的不同感受。

### 2. 对于那些不宽容的观点，你有什么想法？

①别人与自己不同，自己也与别人不同，不可能要求人人相同。

②每个人都有可能犯错误，多听他人的意见，才能集思广益。

③不是所有的事情都有对错之分。在某些事情上，可以有多种看法。

④每个人的观点可能只是个方面的看法，只有综合大家的观点，看法才有可能更加全面。

### 3. 通过学习，结合实际。谈谈你对宽容的理解。

①宽容让人们彼此宽待、和睦相处，它是我们和谐、美好生活的重要基础。

②宽容不仅给我们带来了和谐、友善的社会生活环境，也使我们内心保持平和、安定，让我们生活得健康、愉快。

③宽容不是无限度地纵容和姑息迁就，而是有限度、有原则的。

## 第3课 学会反思

### 【本课知识点归纳】

20. 反思，听起来似乎是一个很抽象的话题。我们都进行过反思，都有一定的反思能力。当我们思考过去的事情，并从中得到经验或教训时，就是在反思自己。

21. 反思作为内心活动，是自我完善的一种方式，能帮助我们回顾、分析和总结过去。如果主动反思，则能更好地把握现在和未来。

22. 通过反思，我们可以总结经验，进一步提升自己；也可以看到自己的缺点和不足，更好地完善自己；还能明确自己努力的方向，判断自己的行为是否有助于目标的实现.....

23. 通过反思, 可以更好地理解和思考自己的生活, 将我们的过去、现在和将来联系在一起, 让自己做得更好。

24. 掌握反思的方法, 可以让我们更好地进行反思。

25. 反思时时都能进行。在特定情况下, 反思尤其必要。

26. 在我们做了错事以后, 可以反思事情的经过, 吃一堑, 长一智; 在我们取得成功以后, 可以反思成功的原因, 再接再厉; 在看到别人的成功与失败以后, 我们也可以借鉴对自身健康成长有益的经验或教训……把握反思的时机, 能达到事半功倍的效果。

27. 你有专属自己的“反思时间”吗? 无须太长, 每日坚持, 必有收获。生活中需要反思的情况有很多。反思, 一开始也许有难度, 一旦形成习惯, 做起来就非常轻松了。

28. 反思的过程很重要, 反思的结果更应该记录下来, 以便提醒自己。

### 第一框【生活离不开反思】

1: 六(1)班正在开班会, 班主任王老师提出了一个问题。同学们经过思索, 争先恐后地发言。

问题: 小学阶段你印象最深刻的一件事是什么? 为什么这件事给你留下这么深刻的印象?

①竞选班长落选这件事令我印象最深。当时我很难过, 也从中知道了自己的不足。

②我印象最深刻的是五年级暑假参加夏令营。第一次离开父母, 生活中的问题都要自己解决, 我发现有很多事情自己都不会做。

③我印象最深刻的是, 去年跳绳比赛前, 我练了半个月, 成绩提高很快。真的是一分耕耘一分收获。

④我印象最深刻的是我生病了, 老师背我到医院去看病。让我真正地感受到老师像父母一样爱我们。

当你这样回忆和思考的时候, 其实你就是在反思。

### 活动园 2:

1. 结合自己的亲身经历, 说一说你的反思经验。

①昨天, 同桌建议我参加演讲比塞, 但是我害怕失败, 不敢参加。我这么做究竟

对不对呢?我要好好想一想。

②考试的成绩实在不理想,让我来回忆一下复习的经过。查看问题出在哪里。

## 2.你有过这样的尝试吗?你所反思的是什么事情?进行了怎样的思考?

我也有过这样的尝试。①几年了,我交的朋友并不多,让我来回忆一下我交友的想法、做法,寻找一下问题出在哪里;②每天晚上睡觉前,我都把当天学习到的知识在大脑里回顾一遍,看看还有哪些没掌握。

3:

### 1.对下面两个同学的观点,你怎么看?

①过去的事情就让它过去呗!想来想去也不会有多少改变,还有什么好想的呢,多累啊!

②晚上,白天的事情经常在我眼前“过电影”,我总是想到自己的失败和错误。反思这件事一点都不让人开心。

【这两个同学的观点是不对的。反思可以使人进步,反思的内容和方法也很多,不只是失败和错误】

### 2.对前面两个同学提出的困惑,你有什么想说的吗?

①反思虽然不能改变已经发生的事情,但是可以改变;

②反思的内容不仅仅是失败和错误,还有成功的经验和做法;

③反思可能会带来一些情绪波动,不过这不是没有意义的,它可以让我们下定决心改正错误,弥补缺点和不足,制订更明确的目标。

活动园 4: 回忆最近的一次班级活动,如春游、联欢会、辩论赛、运动会等,思考下面的问题。

①在这次活动中,你担任了什么角色?表现如何?如果可以重来一次,你会为活动做些什么?

②哪些同学对这次活动的贡献特别大?你认为他们身上有哪些值得自己学习的地方?

③在活动组织和进行的过程中,有哪些环节处理得比较好?有哪些方面需要改进?

问题: 由这个任务可以看出,反思对我们有什么意义?

①反思可以让我发现自己做得好的地方,下次继续努力。

②反思可以让我学习别人的优点。

③反思可以让我发现自己的缺点和不足。

④反思可以让我发现今后奋斗的方向。

## 第二框【养成反思好习惯】

### 讨论交流 2：反思的方法

①选择发生在自己身上的某件事情，回忆事情的经过。

②在这件事情中，哪些地方自己做得对？有哪些成功的经验？

③在这件事情中，哪些地方自己做得不对？有哪些失败的教训？

④如果能够重来，或以后遇到类似的事情，自己会怎样做？

### 活动园 5：

10月11日天气：晴

今天的语文课轮到我和同桌罗康进行课前演讲。我太紧张了，把幻灯片放得一会儿快一会儿慢。没有画面的同步配合，罗康的发言干巴巴的，还时不时忘词。最后，我们的演讲只得了一个“合格”。

下课后，罗康问我：“你是怎么回事！”我听了一下子就火了，怒气冲冲地对他大声说：“我怎么知道？那是意外！你看看你，演讲词都没背熟，还好意思说我？你要是发言好一点，我们也不至于只得个‘合格’！”说完我就跑出了教室。直到放学，我俩都没说一句话。

现在想想，当时我只是感到太狼狈了，便指责罗康。其实，我不想面对的事实是：自己的失误才是导致演讲失败的真正原因。想清楚这一点，我又惭愧又内疚……明天到学校要做的第一件事，就是向罗康道歉。下次演讲，我一定做好充分的准备，即使发挥不好，也不再推卸责任。我相信，精彩一定属于我们。

问题：你能像这个同学一样反思生活中发生的事情吗？

【今天上午，妈妈让我帮助她扫地，但我不想扫。妈妈狠狠地批评了我。我感到很委屈，心里想：我还小，为什么让我帮她干活。现在想想，我当时只是想玩，不想承担家务活。我错了，因为扫地我可以做好，并且我也有责任替父母分担家务活。我要向妈妈道歉，下次一定积极干好家务活。】

### 活动园 6：

这是郭新同学的一份生活记录表，选择你认为特别需要反思的一项，在相对应的



方框内打“√”。

( ) 早晨起床，到室外深吸一口新鲜空气。今天的天气真好啊!吃过早饭，我和爸爸妈妈道别后去上学。

( ) 过马路的时候，我看车不多，便想闯红灯过去。一位负责维持路口秩序的阿姨把我拦下，还说了我几句。我只好规规矩矩地等绿灯亮才过马路。

( ) 上午的数学课我最喜欢，所以听得特别认真。

( √ ) 我每天都学到很晚，考试成绩却不太理想。而朱琪看上去学得很轻松，考试成绩却总是比我好。真不知道他是怎么做到的。

( ) 下午第一节课我总是特别困，眼皮怎么都抬不起来。唉，肯定是因为最近几周作业多，睡得晚。别人怎么都不困呢?

( ) 上美术课时，我发现自己忘带美术用具了。哎!这已经是第三次了。口太棒了，英语小演讲得了“优 英语真是太简单了!我真是太聪明了!口放学了，和好朋友结伴回家是我最喜欢的事情。路上聊聊天，我特别开心!

( ) 写完作业，我陪爷爷下楼遛弯儿，爷爷可高兴啦 !爸爸妈妈夸我长大了。

你这样选择的原因是什么?看看其他同学的选择。听听他们的理由是什么。

【因为我花时间努力，考试成绩却不太理想。别人花的时间少，考试成绩却总是比我好。我想查找原因，以利于今后提高成绩。提示：不同的选择理由不一样。】

阅读角 1:

### 曾子自省

孔子的学生曾子是个非常注重反思的人。他每天晚上，总是回顾自己一天的所作所为，“吾日三省喜身:为人谋而不忠乎?与朋友交而不信乎?传不习乎?”意思是说，我每天多次反思自己，给人做享是不是尽心尽力了?与朋友交往是不是言而有信?老师教我的东西，我真正去实践了没有?曾于每天都以这些问题为镜子，对照自己的行为，这就是自省。

【启示：①我喜欢完成作业后，把当天的事情在眼前“过电影”，这时候反思正合适。②晚饭后，我经常和爸爸妈妈在小区花园散步，聊聊一天中发生的各种事情，互相出主意。这也是一种反思。】

讨论交流 3:

1.你有这样一些记录反思结果的小方法吗?试一试，也许真的能为你的生活和学

习助一臂之力呢！

【日记、课堂反思、学习体会】

2.学完本课，你有哪些收获？

【学完本课，我有以下收获：①明白了什么是反思；②知道了反思的重要性；③掌握了反思的方法。】

## 第二单元 爱护地球共同责任

### 第4课 地球——我们的家园

【本课知识点归纳】

1. 在茫茫宇宙中，有一个孕育生命的蓝色星球，那就是我们可爱的家园——地球。地球为人类生活提供了所需要的空间、环境和资源等。
2. 地球孕育了人类，提供了人类生存的自然环境。自古以来，人类就在用自己特有的方式与自然环境和諧相处。月球、火星等星球没有适宜人类生存的温度、氧气和水。
3. 近百年来，随着人口的增长和人类需求的增加，地球越来越不堪重负，生物赖以生存的森林、湖泊、湿地等正以惊人的速度减少；煤炭、石油、天然气等不可再生能源因过度开采而面临枯竭；化石燃料燃烧排放的大量温室气体导致全球气候变暖……地球出现了资源短缺、环境污染和生态破坏等问题。
4. 如果人类不能尊重自然，对默默奉献的地球不去珍惜而是随意破坏，必然会受到大自然的惩罚。
5. 为了更有效的保护地球，实现可持续发展，世界各国通过签订协定、制定法律等方式来限制人类对地球的伤害。我国还把环境保护列为一项基本国策。为了安排2020年后全球应对气候变化的行动，2015年12月，《联合国气候变化框架公约》近200个缔约方在巴黎气候变化大会上一致通过《巴黎协定》。为保护和改善环境，防止污染和其他公害，保障公众健康，推进生态文明建设，促进经济社会可持续发展，我国制订了《中华人民共和国环境保护法》。
6. 人与自然是生命共同体。人类对大自然的伤害最终会伤及人类自身，这是无法抗拒的规律。为了保护地球家园，人类不断探索创新，运用聪明才智，将自然界赋予我们的清洁能源与现代高科技相结合，大力发展循环经济，实现可持续发展。
7. 保护环境是每个人应尽的义务，让我们行动起来，让天更蓝、山更绿、水更

清。

8. 为了保护地球家园，人们设立了很多保护环境的节日：如2月2日是“世界湿地日”，4月22日是“世界地球日”，6月5日是“世界环境日”……

### 第一框【我们生存的家园】

#### 活动园 1：

##### 1.假如离开地球，人类还能生存吗？

①宇宙空间很大，那里有数不清的星球。如果地球环境恶化、资源枯竭，我们能不能移居到其他星球上去？

②我们能不能利用高科技手段，创造出一个像地球一样适合人类居住的生存空间呢？

读了下面的资料，你能回答这些问题吗？

星球 氧气 温度 水

月球 无 -180~120 无液态水

火星 极少量 -138~27C 极少量

20世纪80年代，美国曾建成一个模拟地球生态系统的“生物圈2号”。八名科研人员计划在这个封闭的系统中生活两年，为今后人类登陆其他星球建立居住地进行探索。一年多以后，“生物圈2号”实验宣告失败。

**【假如离开地球，人类将不能生存。地球是人类唯一的家园。】**

活动园 2：请选择下图中的一个案例，说一说图中的人们是怎样与自然和谐相处的。

①人在屋中居，屋在水中游。中国浙江乌镇随处可见依河而建、枕水而居的小桥流水人家。

②因地制宜，就地取材。北极地区的因纽特人用冰砖垒砌防风雪、御严寒的冰屋。

③森林一村寨一梯田一水系。中国哈尼族人的村寨一般建在半山腰，村寨上面的山坡分布着涵养水源的森林，村寨下面的山坡密布若梯田。

**【“人在屋中居，屋在水中游”反映了人们爱护水资源，水养育着人类的良性循环；“因地制宜，就地取材”反映了人们尊重自然、利用大自然的特点而和谐生活的做法；“森林一村寨一梯田一水系”反映了树木、人类、土壤和水和谐共生**

的画面。】

## 第二框【环境问题敲响了警钟】

活动园 3: 下面的图片分别反映了哪方面的环境问题?查找相关资料,说说这些环境问题会带来哪些危害。

燃煤电厂排放废气——海洋上大面积的石油泄局——热带雨林遭受破坏——海平面上升——沙漠面积悄然扩大

【“燃煤电厂排放废气、海洋上大面积的石油泄漏”属于环境污染;“热带雨林遭受破坏、海平面上升、沙漠面积悄然扩大”属于环境破坏。环境污染会危害动植物生长,危害人类身体健康;环境破坏会导致人类生存环境恶化,最终会导致人类灭亡。】

活动园 4:

材料:20世纪50年代,日本一家肥料公司把没有经过处理的废水排到了海湾中。这些废水里含有对人体有害的汞,不仅严重污染了海水和鱼类,也使食用鱼类的人和动物中毒。最先发病的是爱吃鱼的猫,中毒后的猫发疯指李,纷纷跳海自杀。没过几年,水俣(yu)湾地区连猫的踪影都不见了。后来,中毒的人也开始发病,与猫发病的症获相似。因为开始时病因不清,人们就用当地地名把这种病命名为“水俣病”。

问题:

1.日本的水俣病事件告诉我们什么?请参照下面的图示,说一说你对环境问题的理解。

人类排放未处理的废水→海水污染→鱼虾中毒→人类染病

【告诉我们要保护环境。人类排放未处理的废水会污染环境,动物接触了污染的环境会中毒,人类吃了动物会生病。】

2.选择某个方面的环境问题,查阅资料,说说其带来的危害。然后,仿照水俣病的案例,试着画出类似的图示。

【大气污染会导致人类生病。人类排放未处理的废气→大气污染→人类生病】

3.根据自己收集的人类不当行为损害地球环境的资料,以地球的口吻,写一段文字或画一幅漫画,表达对这些行为的批评。

【“我”现在越来越不开心了，因为我的掌上明珠——人类经常乱丢垃圾，弄得我浑身脏兮兮的；化工厂肆无忌惮地排放着有毒有害气体和污水，清清小河不见了，取而代之的是散发着恶臭、漂浮着死鱼尸体的黑水沟，天空不蓝了，鸟儿变少了，天空失去了往日的色彩。】

### 第三框【我们共同的责任】

讨论交流 1：世界各国是如何更有效地保护地球的。

①为了安排 2020 年后全球应对气候变化的行动，2015 年 12 月，《联合国气候变化框架公约》近 200 个缔约方在巴黎气候变化大会上一致通过《巴黎协定》。2016 年 4 月 22 日，175 个国家签署《巴黎协定》。2016 年 11 月 4 日，《巴黎协定》正式生效。

②联合国总部举行《巴黎协定》签署仪式

阅读角 1：修订后的《中华人民共和国环境保护法》

为保护和改善环境，防治污染和其他公害，保障公众健康，推进生态文明建设，促进经济社会可持续发展，修订后的《中华人民共和国环境保护法》于 2015 年 1 月 1 日起施行。

有研究指出，新环保法实施以来效果明显，各项主要环境管理制度和重要法律措施得到了有效遵守和执行，公众对新法的实施效果总体比较满意。一些重要环境法律制度的落实取得了突破性进展。

《中华人民共和国环境保护法》封面

问题：你还知道哪些关于保护地球的协定或者法规？

【《中华人民共和国环境保护法》、《中华人民共和国防沙治沙法》、《中华人民共和国水污染防治法》、《中华人民共和国大气污染防治法》】

讨论交流 2：里约奥运会奖牌

为什么说里约奥运会奖牌为历届奥运会中最环保的奖牌？去了解一下吧。

【金牌中的黄金在提炼过程中完全没有使用水银；银是从回收旧镜面和废弃 X 光片中提取而来；银牌和铜牌有 30% 的成份采用了可回收材料；奖牌挂带中的塑料成份有一半来自回收塑料瓶。水银对人体健康和生态环境的危害性极大，这也是里约奥运奖牌被誉为最环保的主要原因之一。】

活动园 5: 你知道下面这些新能源有什么特点吗?人类使用新能源替代化石燃料对保护环境有什么意义?

太阳能发电

地热发电

海浪发电

风能发电

【特点: 环保。人类使用新能源替代化石燃料有利于保护环境。】

问题: 你还知道哪些与保护地球有关的日子?在这些日子里,我们可以做些什么?

【3月21日世界森林日,3月22日为世界水日,3月23日为世界气象日,6月17日为世界防治荒漠化和干旱,7月11日为世界人口日,9月17日世界保护臭氧层日,10月4日世界动物日,10月16日世界粮食日。在这些节日里,我们要积极参与宣传,从身边的小事做起,保护环境。】

活动园 6: 保护人类赖以生存的地球,我们小学生能做些什么呢?

- ①我们年纪最小,但为保护地球我们也可以有所作为!
- ②我们可以宣传垃圾分类的好处,在自己家里做好垃圾分类。
- ③我每天乘公交车上下学。
- ④我发明了一个节水装置。可以给家里节省不少水。

除了上面这些,我们小学生还可以为保护地球做些什么?

【平时养成不乱扔垃圾的习惯,乱扔垃圾会造成环境污染,有时间可以种植小树苗,等小树苗长大了可以净化空气,减少水土流失。】

活动园 7: 小小环境观察员

围绕生活中你发现的环境问题展开研究,提出改善的建议,并和同学们一起制订保护地球的班级环保公约。

“保护校园花草”的建议

我发现的问题:课间,校园里可真热闹,许多人在校园里玩耍。可是我们还发现,有些同学随意践踏校园绿化带里的花草、小树。有许多地方,花草小树干枯了。  
我的分析:花草树木的作用很大,可以净化空气,改善校园环境,有益于同学们的身心健康。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/798140026106006120>