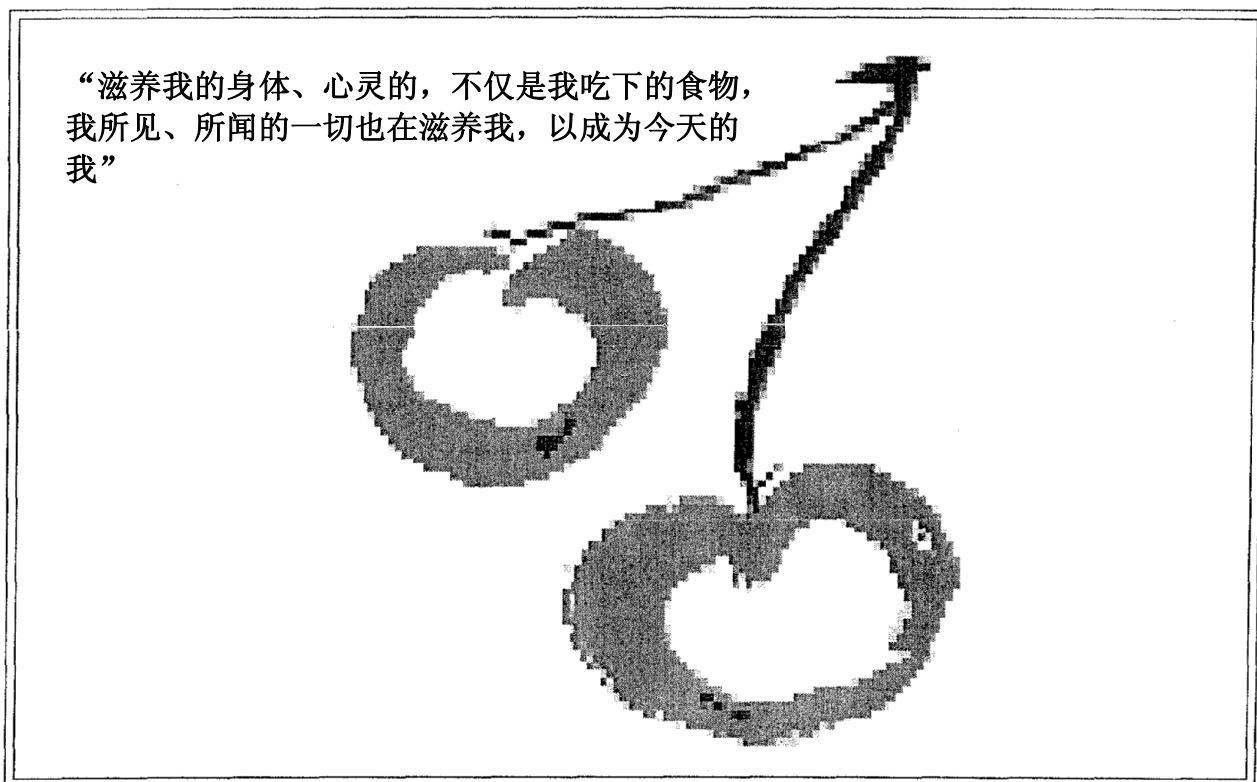


照顾自己

宗旨： 启发小朋友‘以不同的方式照顾自己’的意识，，并提高自信心。

关键词： 激励、令人愉快、美好、开心。

每周主题/语录



讨论上图句子的含义。

静坐冥想

第1、2、4步 请参考《第三章：五个教学项目》之静坐初步的练习步骤。

第5步：想一想造就你的一切。。

所有组成你身心的一切：

你吃的食物。。 你阅读的书本。。

你在电视上看到的节目。。 你听见的声音—音乐。。

别人说的话。。 你自己说的话。。

你可要小心确定这一切都是好的，正面的？

你要好好照顾自己，因为你是珍贵的。

第6步 请参考《第三章: 五个教学项目》之静坐初步的练习步骤。

故事

差不多先生

有一个人总是随随便便、马马虎虎，大家都叫他‘差不多’。有一次他去买鞋子，可是店里只有大尺码的，他就买了一双。然而，穿上后却大得像拖鞋。不过他却说：“算了，反正，布鞋拖鞋也差不多。”

有一次他乘火车，明明是七点开车。他说：“七和八也差不多，就八点去吧。”等‘差不多’到了火车站，火车已经开走了。

后来他生病了，请不到医生，就叫兽医来给自己治病。兽医对他说：“不行，我是医动物的呀！”可是‘差不多’却说：“医人和医动物都差不多，随便啦。”

有个好朋友来探望他。朋友对他说：“你不如换个好医生吧？”他却说：“人医、兽医也差不多，不必换了。”

临终前，他的妻子对他说：“都怪你自己太随便，看来要死了。”

差不多却说：“算了，活人和死人也差不多，死就死吧。”说完，‘差不多’就一命呜呼了。

问答题：差不多

1. 这个总是随随便便、马马虎虎的人，大家叫他什么？
2. 为什么他买不到合适的鞋子、也搭不到火车呢？请说出原因。
3. 生病的时候，他请什么医生来看病？
4. 差不多临死前，妻子对他说什么？他又答些什么呢？
5. 小朋友们，我们做事可以随便吗？为什么？
6. 说说看，我们应该如何照顾自己的身体？

歌唱

体操歌

伸伸手来提提脚
大家来做体操
伸伸手来弯弯腰
健康身体好

集体活动

1. 与小朋友谈论关于他们所喜爱的电视、广播节目，或书籍。按照喜爱的程度，把它们一一列进表内。最喜爱的放在第一位。

问小朋友们：

这个节目/书籍给我们带来什么好（有益）的教导？

它教导我们那些不好的东西？

以这两个问题与同学们讨论所有排列在表上的节目或书籍。

注意：老师别因时间的关系而忽略了表上排列在最后的节目或书籍。

2. 两人或四人一组，把一些好的节目或书籍（这包括有激励性的，告诉我们生命是美好的，及让我们感到快乐的）列进表内。。然后在班上讨论。

课堂结束：老师可以在课堂将结束时安排同学们围成一个圆圈，一起说：“我要留意自己所阅读、聆听、或观赏的东西，了解这些东西会怎样影响我的思想。”

附加练习/与其他科目的联系：

“你是你所吃的食物” 班级课业。小朋友学习如何正确地选择健康的生活方式及培养营养均衡的饮食习惯，包括如何卫生地准备食物。老师亦可示范如何烹调一道健康的菜肴。