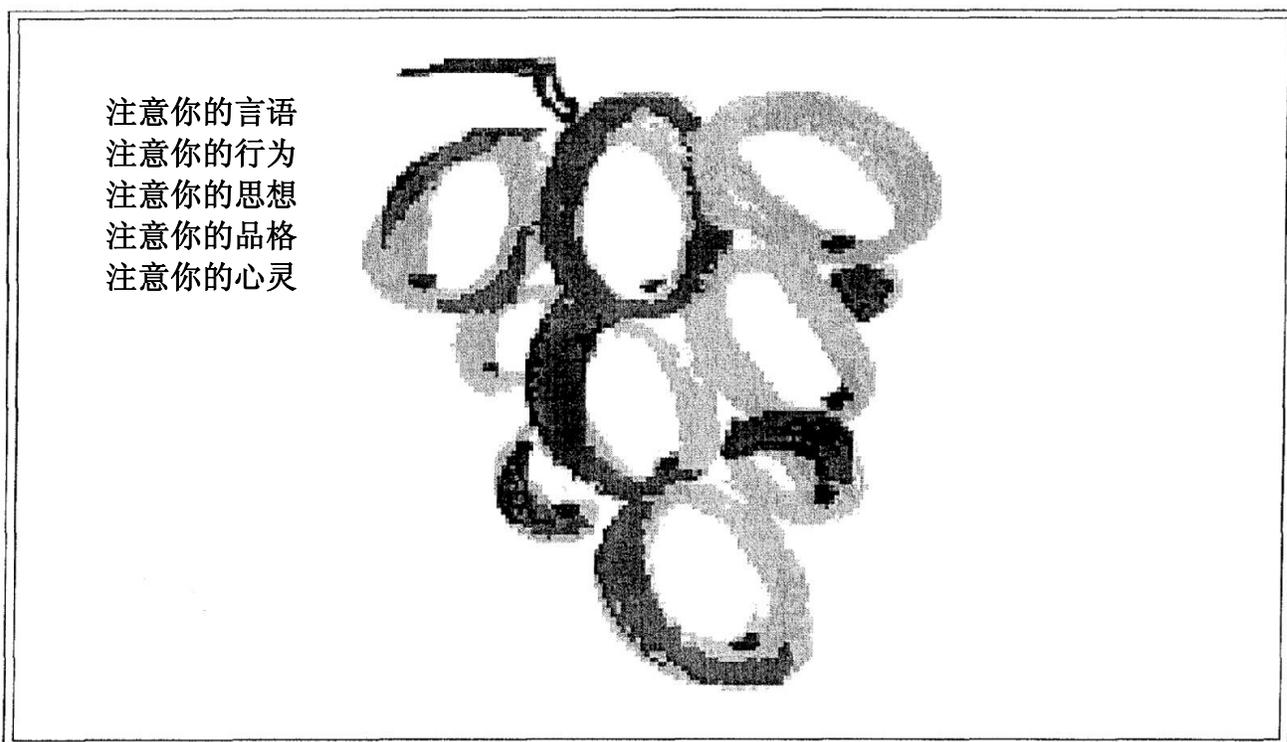


珍惜生命 - 珍惜时间

宗旨： 让小朋友了解时间的宝贵，要如何好好地利用时间。

关键词： 时间、浪费、话语、行动、思想、性格、心、匆忙、迟、早、放松、平静。

每周主题/语录



讨论如何实践以上的格言。

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：留意你内心感受到的平静。。

感觉那份平静的空间。。

要知道你永远有时间做你想要做的事。。

当你有很多事情要做时，别慌张，要保持冷静。。

要记得你心里的那份平静和空间。

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

谁是富翁

传说，时间老人、知识老人和财神爷，有一回结伴巡游人间。

他们经过一座公园的时候，看见长椅上坐着三个人，一个是大腹便便的老人；一个是戴着眼镜的学者；还有一个是正在读书的穷孩子。

突然，财神爷心血来潮，向伙伴们提议：“咱们来猜一猜看，这三个人中，谁是真正的富翁？”时间老人和知识老人听了，点头微笑，表示同意。财神爷扬扬得意，抢先发言：“这很明显，那个老人有着数不完的钱财，是一个道道地地的富翁。”知识老人听罢，连连摇头，笑着说：“可是，从知识来讲，他只不过是一个‘乞丐’。所以，真正的富翁，应该是那位知识渊博的学者。”

时间老人听完，哈哈大笑，而且，笑个没完没了。财神爷和知识老人诧异地问：“你笑什么？”时间老人说：“你们错了。从生命来讲，那孩子有着更多的宝贵财富——时间。而时间，是万能的法宝。只要你善于利用，它可以变成一切知识和财富！”

问答题：谁是富翁

1. 小朋友，是那三个老人结伴巡游人间？
2. 他们经过一座公园的时候，看见长椅上坐着那三个人？
3. 对财神爷来说，谁是真正的富翁？
4. 你们觉得谁才是真正的富翁？为什么？
5. 请解释：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”。
6. 你说时间重要吗？为什么？
7. 试说出你善用时间的方法。

诗歌

惜时

三春花事好，为学须及早。
花开有时落，人生容易老。

注释：

第一句诗的意思是：三春的花开得最好，求学必须趁着年轻的好时光。

第二句诗的意思是：花总是有落的时候，人的青春时期也是很容易过去的，转眼就进入了老年。

这首诗提醒我们要爱惜光阴，趁青春大好时光，要抓紧努力学习。

集体活动

以下的问题能个别地回答，然后在班上讨论。讨论时保持轻松有趣。

我如何使用我的时间

1. 早晨当我被叫起床时，我.....

- a) 马上起床
- b) 决定在床上多睡5或10分钟
- c) 又睡着了。

2. 当我有学校作业时，我.....

- a) 在看完电视后才做
- b) 在玩耍后才做
- c) 我一到家之后就做

3. 当我睡觉的时间到来时，我.....

- a) 还在嬉戏希望稍晚一点睡
- b) 被叫去睡觉时，我立刻上床去
- c) 说我要看完电视节目后，才去睡觉。

4. 为了要更好地利用时间，我要作出的一个改变是

.....
.....
.....

结束课堂：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，“我们要时时留意，如何好好利用时间”

附加练习/与其他科目的联系：

地理联系：让孩子观看世界地球仪，讨论行星的运行，及为何在世界不同的地方有不同的时间。