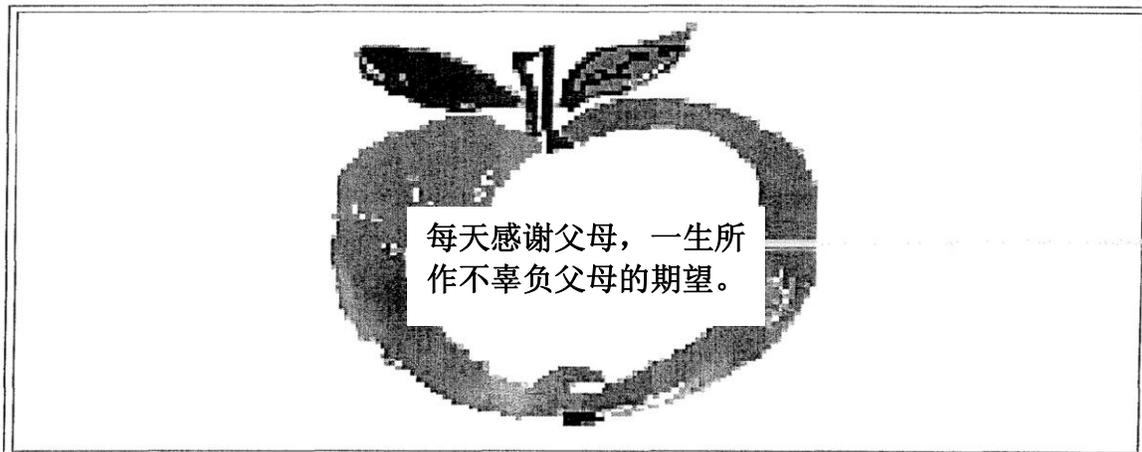


爱护

宗旨： 教导学生认识母爱的伟大，孝顺父母，一生所作不辜负父母的期望。

关键词： 孝顺、感恩、爱惜、保护、尊重、疼爱、相信。

每周主题/语录



讨论为什么要‘每天感谢父母’和不辜负他们的期望。

静坐冥想

第1步：“首先，以舒服的姿态坐在椅子上，或盘坐在地上。背要直，头要挺。深深地吸一口气。。然后呼出，并放松自己。再深深地吸一口气，然后呼出，再吸入。。再呼出。。。。”

第2步：“现在放松你身体任何一个紧绷的地方。伸展你的脚指，然后放松。绷紧你的小腿，然后放松它们。绷紧你的大腿，然后放松它们。缩入你的腹肌，然后放松它们。肩膀向后拉，然后放松它们。耸一耸肩然后放松。现在绷紧脸部肌肉，并放松它们。感觉你全身都放松下来了，所有紧绷的感觉都消失了。你感觉很棒。”

第3步：“现在闭上你的眼睛，不受四周物件的影响。。想像你漫步在一条乡间小径上。。你脚下的土地是如此的柔软。。小径两旁的树枝给予你阴凉的树荫。。阳光穿越树枝透射到地上，形成小径上美丽的片片金光。。鸟儿快乐地歌唱。麻雀快乐地在附近的路旁跳跃。。你感到很轻松。。很开心。。”

爱的感觉在你心中滋长。。。。扩散到你的身体各部。。
你很美丽，也很可爱，而你周遭的人也一样的美丽和可爱。。
把你的爱散播给你认识的每一个人。。。
然后你亲爱的父母和你的的家人。。。
然后街上的人们，整个城市。。
整个国家。。 整个世界。。
再散播给所有的动物。。 鱼。。 树。。 植物。。
和地球本身。。 散播 给每一个人。。
因为每一个人和每一样东西都需要爱。。。
对你周遭的一切而言，你的爱是重要的。。
明白这个道理，你感到快乐。。 平静。。 满足。。。。”

第 4 步：“现在把注意力带回到教室里，睁开你的眼睛，放松你的四肢，这次的静坐冥想结束了。对旁边的朋友微笑，祝福他们每天都幸福快乐。”

故事

孟母断机的故事

孟子出生于公元前约 300 年，是中国古代一位著名的思想家、政治家和教育家。孟子三岁时，父亲就死了。母子两人相依为命。由于家贫，只得住在偏僻的郊外，不远处是块墓地。孟子不爱学习，喜欢跑到墓地上去和孩子们一起玩丧礼游戏，有时竟忘了回家吃饭。孟母看在眼里，急在心里。

孟母打定主意，想改变这种情况，就搬到城里住下来。

城里热闹非凡孟子耳濡目染又跟着模仿起来。看到卖猪肉的，他就招一些朋友学人家做生意。唔，原来孩子的特性是看到什么学什么，还得搬家。这次孟母把家搬到一所学校的旁边。孟子终于进学堂念书了，这使孟母很欣慰。虽然上学读书但孟子一点也不努力，还要迟到早退，孟母心里又担忧起来。

有一天，孟母问孟子道，“这几天书读得怎么样？”孟子却回答说，“马马虎虎！”孟母听了很痛心，拿起一把剪刀，把织布机上的纱线全部剪断。孟子见了很吃惊的问道：“妈，你为什么这样做啊？”孟母乘机问他说，“孩子，你知道我这样辛苦！为什么？”孟子答道，“为了我们的生活。”孟母接着问，“还有呢？”孟子说，“为了能让我读书。”

孟母听了他的回答后，开解着说，“你既然知道，怎么可以不求上进？如果你读书读到一半而中途废学，这和剪断纱线织不成布有什么两样！我的辛苦岂不是白费了吗？”孟子经母亲这一开解后，觉得惭愧，答应母亲说，“妈，我错了，今后一定好好读书。”

从此，孟子刻苦用功，努力读书。孟子经过坚持不懈的努力，终于在学业上取得很大成就，并成了一位著名的学者。

问答题：孟母断机的故事

1. 谁是孟子？
2. 孟子住在郊外时，喜欢做些什么？
3. 发生了什么事，让孟母又把家搬到学校旁？
4. 起初，孟子的学习态度是怎样的？
5. 为什么孟母把织布机的绵纱全部剪断？
6. 孟子是如何成功的？
7. 同学们，孟子有什么地方值得你们学习？为什么？

歌唱

游子吟

慈母手中线，游子身上衣。
临行密密缝，意恐迟迟归。
谁言寸草心，报得三春晖？

诗歌

游子吟 - 孟郊

慈母手中线，
游子身上衣。
临行密密缝，
意恐迟迟归。
谁言寸草心，
报得三春晖？

孟郊（751-814），字东野，湖州武康人，也就是如今浙江德清人。孟郊也是唐代一位有名的诗人。他的生活一直十分贫穷，直到四十六岁才中了进士，五十岁当上溧阳县尉这么一个管县里治安工作的小官。可是，由于他这个人非常正直，不愿巴结有权有势的人，在官场中备受排挤。最后，他不愿再受那些窝囊气，辞去了官职。我们看到的这首《游子吟》是一首乐府诗，是他刚刚当上溧阳县尉、回浙江老家接母亲时写的。诗人在诗里回忆起母亲的慈爱，写出了自己想报答母亲的一片心意。

《游子吟》就是离开家出去闯荡，出去念书、找工作的人。儿子要出远门了，母亲忙着给他缝衣服，针脚儿缝得又细又密，唯恐不结实。为什么要这样呢？做母亲的就怕自己的孩子在外边呆得时间长，衣服如果缝得不结实，穿破了没有人给他缝补。母亲对孩子的这种关心和疼爱，就象春天温暖的阳光。春天的阳光赶走了冬天的寒冷，使小草又钻出地面，发了芽，变成绿茸茸的一片，所以，春天温暖的阳光就象母亲对孩子的爱；而小嫩草就象孩子，嫩嫩的草心都是朝着太阳的，它在不出声儿地说：“谢谢你啊，妈妈……”但谁都知道，小草儿是很难报答春天阳光的恩惠的，就象孩子们一样，孩子们也是很难报答母亲的养育之恩的。“寸草”是刚刚出土的小草；“三春晖”指春天阳光。

集体活动

A. 为妈妈制作母亲节卡片。

(随意创作或参考图)

- 鼓励学生写上对妈妈的祝福与寄语。
- 注：此课可安排在母亲节将来临时教导。

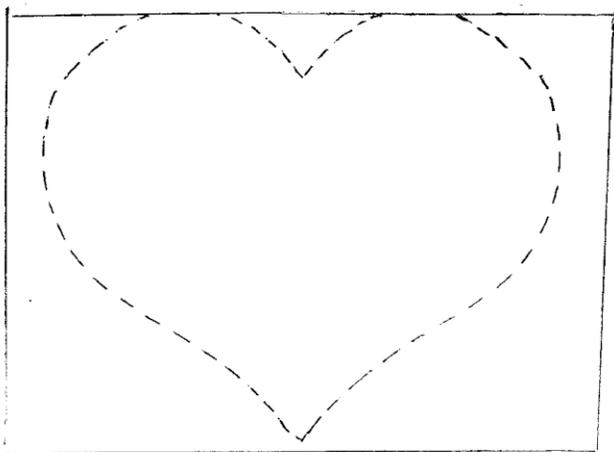
B. 吟新诗：勤劳的园丁。

A. 制作母亲节卡片

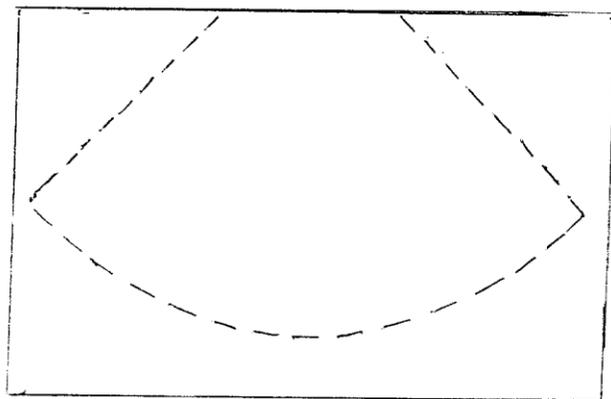
I. 一张颜色卡对折，在卡片上描出心形或扇形。把虚线的地方剪开。

II. 在卡面上设计图案，涂上颜色。在卡内页写上祝福与寄语。可在卡面或内页加上其他小装饰，如小彩结，乾花等。

对折的地方



对折的地方



B. 吟新诗 - 勤劳的园丁

妈妈有一个心爱的花园
我是花园里的一朵小花
妈妈是一个勤劳的园丁
不管日晒雨淋
一心一意要把我灌溉长大

- C. 让学生们说说平时如何跟父母亲相处，如何与他们沟通和帮忙他们。请同学们填入在黑板上的表格，然后大家分享讨论。老师从旁协助分析、分辨和鼓励。

	如何相处	如何沟通	如何帮忙
同学 1			
同学 2			
同学 3			
同学 4			

课程结束：教师可以在课程将结束时让同学们围成一个圆圈，大家手握着手一起说：“让我们发愿从今以后要好好孝顺妈妈，不再顽皮，顶嘴，再也不做让妈妈操心或担心的事。祝福妈妈永远健康，快乐，幸福。”