

1 自主选择课余生活

课余生活我选择

自主选择是我们的权利，也是成长过程中需要发展的能力。随着年龄的增长和知识、经验的增多，我们对一些事情有了自己的看法。我们也愿意表达自己的观点，作出自己的决定，特别是希望能按照自己的想法安排课余生活。

活动园

五（1）班同学针对“课余生活谁选择”的话题，纷纷发表了自己的看法。

我已经是高年级的学生了，课余生活应该自己来选择，这是我的权利。

我年龄还小，选择课余生活还是由爸爸妈妈决定吧！

我喜欢画画，想利用课余时间参加学校的绘画小组，这样的选择对吗？

我还没有自己决定过重要的事情，我想听听父母、老师或同学的建议。

你是如何选择课余生活的？如果你的选择与父母的意见不一致，你会怎么办？

面对丰富多彩的课余生活，我们有时候会遇到一些困惑，需要我们开动脑筋，合理选择。例如，不知道如何解决自己的选择与学校活动安排的冲突。

活动园

同学们希望按照自己的想法选择课余生活。李玉红同学在选择课余生活时遇到了一些问题。你遇到过类似的困惑吗？请你给她提建议。

李玉红的困惑

我想参加少年宫的舞蹈班，可是与学校的乐队排练冲突了，怎么办？

可选择的课余生活太多了，我应该选择什么呢？

如果爸妈不同意我的选择，我就只能放弃吗？

我的建议

在自主选择中，我们需要听取父母的意见，也要从自己的实际情况出发，争取一些锻炼和成长的机会。

课余生活助我成长

学校开展的跳绳、拔河、合唱、剪纸、书法、植物栽培和机器人制作等活动，是我们校内课余生活的重要组成部分。和家人一起购物、游玩、读书或做家务，和同学一起参加社会公益活动等，是我们校外课余生活的丰富内容。

活动园

一份儿童杂志刊登了几位同学的课余生活片段。

片段1



在课余时间，我们学校定期开设跳蚤市场。同学们可以拿自己闲置的文具或书籍进行交换。有一次，我带了一些铅笔和卷笔刀来到跳蚤市场，经过几番挑选，换到了圆规。这样，我不仅可以清理闲置文具，还节约了一笔费用。逛学校开设的跳蚤市场是我很喜欢的一项活动。

——王鹤铭

片段2

小时候，爸爸常常给我讲邮票里的故事。通过邮票，我对祖国的悠久历史、灿烂文化、科学发明、名胜古迹、英雄人物等有了认识。上小学后，我开始集邮。至今我已经有两本精美的集邮册了。集邮丰富了我的课余生活，培养了我的兴趣，让我尽情畅游在小小邮票的美妙世界里。

——吴跃东

选择自己熟悉的校内外
课余生活片段，与同学分享。



片段3

到了秋天，村里家家户户玉米大丰收。可一想到燃烧的秸秆和漫天的浓烟，我和小伙伴怎么也高兴不起来。我们利用课余时间上网查阅资料，向农技站技术员请教，到相关部门访谈，并了解当地相关的火灾情况，研究焚烧秸秆对环境的危害，最后写成调研报告。我们想要告诉村民，不要再焚烧秸秆，应由村里统一进行无害化处理。可是，接下来的宣传说服工作进展得并不顺利。大人们说我们没有经验，不懂农业生活，管不了生产的事。



遇到问题，我们没有放弃。大家商量，先从自己家开始做工作，向自己的长辈说清楚烧秸秆的危害，说服他们给大家带好头。同时，我们还找到了村委会主任，他非常支持我们，把我们的调研报告张贴在村里的宣传栏中，还请我们参与村委会的监督工作。

这项活动虽然花去了很多的休息时间，但是谁也没有抱怨。看到村里的浓烟日渐淡去，听到村里长辈的夸奖，我们心里美美的。

——赵欣瑜



从三个片段的分享中，
你认为课余生活可能给我们
带来哪些收获？

丰富的课余生活有助于我们开阔视野，提高动手能力，培养创新意识；让我们有机会与不同的人交流，学会合作，体会亲情的温暖、友情的宝贵，学习待人接物的文明礼仪；能激发我们爱家乡、爱祖国的情感，体现我们作为社会小主人的责任与担当。


2 学会沟通交流

正确对待不同看法

我们生活在班级、学校、社区中，希望自己得到他人和群体的认同与接纳。但是，不同的成长环境使人们在行为习惯、生活方式、看待问题的立场等方面存在一定的差异，对某些问题可能有不同的看法。

活动园

年级篮球联赛上，五（3）班输掉了比赛。班上几个同学放学后说起了各自的看法。



我们技不如人。
如果我们技高一筹，
投篮再准一些，也许
比赛不会输。

我们明明没有犯规，裁判却吹我们犯规。我觉得输球是裁判不公造成的。

作为观众，我觉得咱们班的配合不好，球员拿到球只想着自己投篮。

针对同一场篮球赛，同班同学的看法为什么不一致呢？

有不同看法时，只坚持自己的观点而不考虑他人，就容易产生矛盾或冲突。理性对待分歧，会让我们有合情合理的看法和思考。

活动园

梁毅和吴云飞是好朋友，周末经常一起下象棋。有一次，发生了下面一幕。



假如你是梁毅或吴云飞，请依照下面的问题深入思考。

你会对
这种分歧采
取什么样的
态度？

你的态
度对自己的
心情会产生
什么影响？

你的态
度对朋友关
系会产生什
么影响？

你的态
度对自己的
棋艺会产生
什么影响？

真诚坦率很重要

对于不同看法，采取“简单拒绝”或“一味接受”的态度都不利于问题的解决。真诚坦率的沟通可以有效地化解矛盾，促进和谐。



活动园

学校马上就要召开秋季运动会了。王老师说我们进入高年级了，这次运动会开幕式的班级展示就由我们自己决定。在入场式服装问题上，有的同学提出不穿校服，因为全校都一样，无法突出班级的特点；有的同学认为，运动会不同于艺术节，整齐最重要……

当与同学意见不同时，你通常的想法、做法是什么？



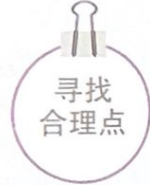
换位三部曲



观点不一致没关系，但各执己见容易引发矛盾。



为什么他会有这样的想法呢？



站在他的角度看，觉得他的看法也有道理。



在“换位三部曲”的引导下，现在你想出的解决方法是什么？可能有怎样的结果？

真诚的交流需要尊重他人表达自己观点的权利。对待不同的看法，我们可以不赞同，但是，要让他人自由而完整地表达，这样有助于我们了解他人的意见。

活动园

面对不同的数学解题方法，班里的同学说法不一。



何大海的解法好。我也有自己的解法，不过没他的好，我还是不说了吧。



我不清楚苏长河为什么打断我的讲述，我觉得自己的解法也不错。



我这样做是最简便的。我是数学课代表，大家都应该听我的。



课代表凭什么说自己的解法最简便，别以为自己成绩好就了不起。

身处这样的场景，你会如何表达自己的意见呢？



锻炼表达

问题

不敢表达

我的想法有可能在他人眼中是幼稚的、可笑的。我不敢表达真实想法。

表达不清

我的真实想法是“这样的”，但是，表达出来的意思就变成“那样的”。

角度不同

我和他人所站的角度不同，看法会有所不同。

解决办法

克服这种担忧，增强自信心，勇于表达自己的真实想法。

养成写下自己想法的习惯，并且不断练习，提高表达能力。

要知道这种情况难以避免，要学会接受不同人对同一事物看法的差异。

交流中产生分歧时，我们可以坦诚地向对方提出意见，平和、冷静、友好地与对方交流。这样我们才能在解决问题的过程中获得成长，收获友谊。

活动园

遇到学习难题的王小雨发现同学分析问题的思路与自己不同，自己又不理解别人的思路。在请教同学时，她遇到了不同的态度。

态度 1

这么简单的问题你都没看懂？我的答案是对的，我没时间给你讲了，拿我的答案看吧。

态度 2

你的思路确实与我的不同，我给你讲一遍我的思路，如果不懂可以再问我。

态度 3

我……

要求别人与自己保持一致，可能的后果是什么？

假如王小雨向你请教，你会采取什么态度？

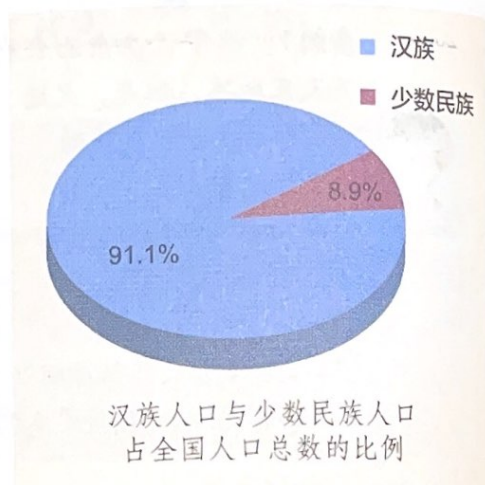


在交流中，如果总是试图改变他人，会给自己和他人制造许多烦恼。如果总是抱怨他人不合作，却从未想过他人持不同意见的原因，就难以进行正常的交往。尊重他人与自己的不同，也是尊重自己。

7 中华民族一家亲

中华民族大家庭

中华人民共和国是全国各族人民共同缔造的统一的多民族国家。在辽阔美丽的国土上，共同生活着56个民族，组成了中华民族大家庭。根据第七次全国人口普查数据，截至2020年11月1日零时，我国总人口已达14.4亿人（含香港特别行政区、澳门特别行政区和台湾地区的人口）。



我们班里有汉族、回族、蒙古族和藏族的同学。

我们小区有傣族、满族和壮族的居民，邻居家的阿姨是朝鲜族。



查找资料，说说中国的少数民族主要分布在哪些地区。



在中华民族大家庭中，各民族形成了大杂居、小聚居、交错居住的分布格局。随着我国经济社会的发展，各地区、各民族的人口流动更加频繁，促进了相互间的交往交流交融。

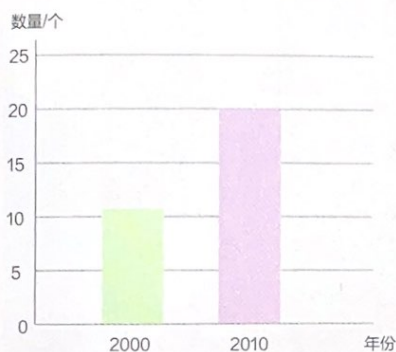
活动园

阅读资料，从数字的变化中，你有什么发现？

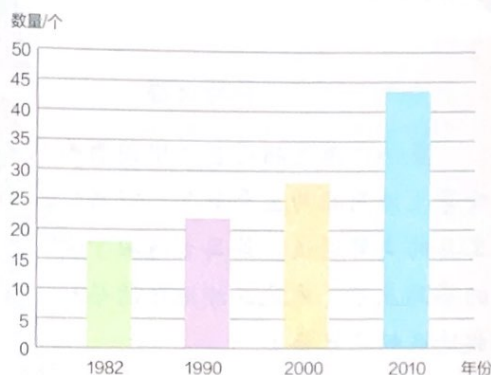
根据人口普查数据，1982年，有18个少数民族在全国各省级行政区域均有分布。这一数量在1990年、2000年、2010年分别增加到22个、28个、43个。2000年，民族成分齐全的省级行政区域有11个；2010年，这一数量增加到20个。



我发现人口流动越来越频繁了，这带来的好处是_____。



民族成分齐全的省级行政区域



在各省级行政区域均有分布的少数民族

我发现_____。



我国各民族汇聚为一个大家庭，形成了平等团结互助和谐的社会主义民族关系。

相关链接

《中华人民共和国宪法》第四条规定：“中华人民共和国各民族一律平等。国家保障各少数民族的合法的权利和利益，维护和发展各民族的平等团结互助和谐关系。禁止对任何民族的歧视和压迫，禁止破坏民族团结和制造民族分裂的行为。”

各民族谁也离不开谁

我国各民族在分布上相互交错，文化上兼收并蓄，经济上相互依存，情感上相互亲近，形成了你中有我、我中有你、谁也离不开谁的中华民族共同体。



活动园

茶马古道

茶马古道是指存在于中国西南地区，以茶叶等生活用品为主要商品，以马作为主要运输工具的商贸通道。茶马古道源于古代西南边疆的茶马互市（内地汉族地区的茶和边疆少数民族地区的马互换）。

历史上，马帮沿着坎坷崎岖的驿道，源源不断地为藏区驮去茶、糖、盐等生活必需品，再从藏区换回马匹、牛羊和皮毛等内地汉族人民需要的物品。除了促进经济上的交流，茶马古道还促进了各民族在文化上的不断交融。比如，傣族的风尾竹传到西藏地区，使得藏族乐器弦子的旋律中也透出了风尾竹的韵味。

作为西南地区的重要通道，茶马古道推动了我国西南边疆经济和文化的发展，促进了各民族之间的交流与合作，维护了边疆的政治稳定和民族团结。



茶马司遗址

四川省雅安市名山区地处四川盆地与青藏高原接合部，是茶马古道起点之一。这里有古代管理茶马交易的机构茶马司的遗址。

上述资料中反映文化交融的事例是什么？

尝试说一则历史上或当前生活中民族交往交流交融的事例。

在奠定祖国疆域、开发祖国山河和维护领土完整的事业中，各民族都作出了重要贡献，共同书写了中国历史的辉煌篇章。



各民族在长期的历史发展中，形成了一种相互依存的密切联系，我国经济今天取得的成就是各民族共同努力的结果。



在长期实践和不断交往中，各民族相互借鉴、相互欣赏、相互促进，共同创造了灿烂的中华文化，共同培育了伟大的民族精神。

相关链接

我国文学宝库中既有大量反映少数民族生产生活的作品，也有大量少数民族作者的创作。例如，《诗经》是我国古代各地区各民族民歌的汇总；楚辞中有相当一部分是记录或者整理少数民族仪式歌、民歌的作品，元曲的繁荣有着少数民族多方面的贡献；我国文学史上的不朽名著《红楼梦》，在一定程度上反映了满族的社会生活；源自少数民族的“三大英雄史诗”《格萨尔王传》《玛纳斯》《江格尔》，也是中华文化的优秀代表。



活动园

下面是一些同学查找到的各民族对中华文化贡献的事例，你还能举出其他的事例吗？

现在我们用的“胡同”这个名称来源于蒙古族。

现在的旗袍来源于满族，已成为许多民族妇女喜欢的服装。

我知道的少数民族乐器有哈萨克族的冬不拉、苗族的芦笙。它们的声音真好听。

唐朝诗人王建有诗句“城头山鸡鸣角角，洛阳家家学胡乐”，这表明当时少数民族音乐对中原影响很大。

相传，元朝时，黄道婆在海南岛学会了黎族人民的棉纺织技术，并进行改良、传播。