

《我不拖拉》课时训练

一、明辨是非。下面说法你赞同吗？如果赞同，请在后面的（ ）中画“√”；如果不赞同，请在后面的（ ）中画“×”。

- 1、有时晚上没玩够，那就多玩会儿，晚点睡觉没关系。（ ）
- 2、我们应该早睡早起，守时不拖拉，这样才能上学不迟到。（ ）
- 3、不抓紧时间做事情，会影响自己的生活和学习，还会影响到别人。（ ）

二、择优而选。如果遇到下面的情境你会怎样做？请选一选。

4、上学路上，看到一群鸭子，我好喜欢，我会（ ）

- A、停下和它们玩一会儿
- B、不在这里玩儿，直接去上学

5、早上在家吃早餐，我会（ ）

- A、细嚼慢咽，但不拖拖拉拉
- B、吃一会儿玩一会儿

6、今天天气有点冷，妈妈叫我起床，我会（ ）

- A、听到后，立刻起来
- B、外面太冷了，在温暖的被子里多躺一会儿

三、活动与交流。

7、我的金点子。你在哪方面能够做到遵守时间不拖拉，你的好方法是什么，把你的金点子告诉大家！



金点子：早上抓紧时间穿衣服

我的金点子_____。

8、作息时间表。

我们来拟定一个作息时间表，帮助自己养成好的作息习惯吧！制定并不难，关键在于每天坚持啊！

内容	时间
起床	
早餐	
上学	
作业	
睡觉	

参考答案

一、明辨是非。下面说法你赞同吗？如果赞同，请在后面的（ ）中画“√”；如果不赞同，请在后面的（ ）中画“×”。

1、（×）（解析：应该按时休息，按时睡觉，质量才能保证第二天有充沛的精神，所以是错的。）

2、（√）（解析：守时不拖拉，才能保证各项事情按时完成。早睡早起，才能上学不迟到，所以是对的。）

3、（√）（解析：不抓紧时间做事情，使自己的活和学习无法按时完成同时影响到别人，所以是对的。）

二、择优而选。如果遇到下面的情境你会怎样做？请选一选。

4、B（解析：上学路上，不能耽搁，要直接去上学，保证按时到校也更安全。）

5、A（解析：吃饭细嚼慢咽，有利于身体健康，但不能拖拖拉拉，边吃边玩。）

6、A（解析：起床的时间到了，应该马上起床，不然上学会迟到。）

三、活动与交流

7、答：为自己制定时间表，按时间表进行、做作业不走神，不边做边玩、佩戴手表，提高时间观念等。

（解析：开放性试题，解答把握住“时间的重要和拖拉说再见”这两点即可。）

8、答：

内容	时间
起床	7:00-7:10
早餐	7:10-7:20（留5分钟检查书包）
上学	7:25-7:50
作业	6:00-7:10（1个小时完成作业，10分钟检查）
睡觉	9:00

（解析：开放性试题，解答时能合理安排时间，计划有度即可。）