

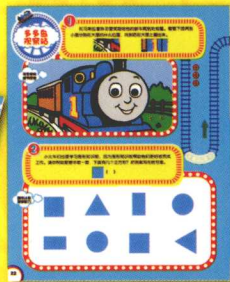
THOMAS & FRIENDS

专注力培养互动读本

早一步培养专注力  
让孩子一生受益

托马斯和朋友

# 宝宝专注力 5分钟



24个5分钟专注力故事  
+72个趣味游戏  
+24个感觉统合训练  
让聪明的宝宝更专注



童趣出版有限公司编 人民邮电出版社出版

Thomas the Tank Engine & Friends™



CREATED BY BRITT ALLCROFT

Based on the Railway Series by the Reverend W Awdry

© 2013 Gullane (Thomas) LLC. A HIT Entertainment company.

Thomas the Tank Engine & Friends and Thomas & Friends are trademarks of Gullane (Thomas) Limited.

Thomas the Tank Engine & Friends and Design is Reg. U.S. Pat. & Tm. Off.

All rights reserved.

Simplified Chinese language translation © Gullane (Thomas) LLC 2013

中文简体字版权属于Gullane(Thomas)责任有限公司, 由人民邮电出版社出版发行  
未经出版者书面许可, 不得以任何形式对本出版物之任何部分进行使用

#### 图书在版编目(CIP)数据

宝宝专注力5分钟 / 艾阁萌(英国)有限公司著;  
童趣出版有限公司编. — 北京: 人民邮电出版社,  
2013. 1

(托马斯和朋友专注力培养互动读本)

ISBN 978-7-115-30163-5

I. ①宝… II. ①艾… ②童… III. ①儿童文学—图  
画故事—英国—现代 IV. ①I561.85

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第283685号



## 托马斯和朋友专注力培养互动读本 宝宝专注力5分钟

故事编写: 安洁

责任编辑: 吕瑶瑶

执行编辑: 刘静

美术编辑: 段芳

责任校对: 刘文芳

设计排版: 优优图文

编 者: 童趣出版有限公司

出 版: 人民邮电出版社

地 址: 北京市东城区交道口菊儿胡同七号院(100009)

网 址: www.childrenfun.com.cn

读者热线: 010-84180588

经销电话: 010-84180459

印 刷: 天津海顺印业包装有限公司

开 本: 889×1194 1/16

印 张: 10

字 数: 100千字

版 次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-115-30163-5

定 价: 35.80元

版权专有, 侵权必究; 如发现质量问题, 请直接联系读者服务部: 010-84180588-5。





托马斯和朋友

专注力培养互动读本

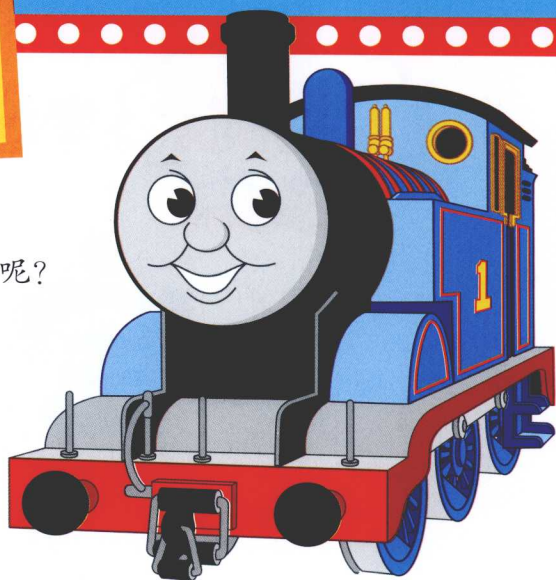
# 宝宝专注力 5分钟



NLIC2970869190

童趣出版有限公司编 人民邮电出版社出版  
北 京

# 写给爸爸妈妈的话



在日常生活中，你的宝宝有没有出现下列行为呢？

经常找不到自己的玩具。

看电视或玩游戏比看书更加专心。

问宝宝问题时，宝宝经常有答非所问的情况。

对家长的话左耳朵进，右耳朵出。

在游戏中常常因为伙伴的某些动作而分心。

不喜欢安静的活动，如读书或下棋。

玩玩具时经常会破坏玩具。

在一段时间内不能安静地坐在座位上，经常离开座位跑来跑去。

宝宝为什么会这样呢？教育专家经过研究发现，宝宝的上述行为是因为专注力发展得不够好。

## 什么是专注力

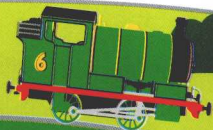
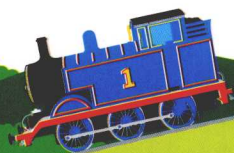
专注力就是我们常说的注意力。对孩子来说，是指他们能把视觉、听觉、触觉等感官集中在某一事物上，达到认识该事物的目的的一种能力。专注力是一切学习的开始，是孩子适应环境最基本的 ability。

## 专注力的重要性

专注力是完成事情或学习新事物的先决条件，是现代人最稀缺的智力资源。很多孩子智力正常但学习成绩落后，而专注力缺失则是造成他们学习困难的主要原因。糟糕的成绩会给孩子带来不自信，导致其厌学和人际交往能力下降。因此，从小培养孩子的专注力是获得学业成功的保证。

## 感觉统合对专注力的影响

“感觉统合”指的是人从外在环境中获得的感觉信息，包括视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉、前庭觉和本体觉，当我们接收到这些感觉或信息之后，大脑就要



开始进行整理及分析，接下来再做出反应或某些行为。

感觉统合是孩子学习的基础，感觉统合良好，可以帮助孩子提升学习的注意力。如果感觉统合失调，孩子就会出现多动、任性、注意力不集中、行为冲动等问题。这样不仅影响孩子的身体健康，还影响孩子的心理健康。6岁之前是感觉统合发展的重要时期，家长可以利用游戏对孩子进行感觉统合训练或者选择专业的感觉统合训练机构。本书所涉及的感觉统合训练主要围绕感觉统合能力中最容易缺失的前庭觉、本体觉和触觉来设计，并强化训练孩子听觉和视觉的能力，不仅可以起到预防感觉统合失调的作用，还能提高孩子的大脑组织协调能力以及学习和社会交往能力。

### 如何培养孩子的专注力

#### 创造安静的阅读环境，养成良好的阅读习惯。

孩子在安静的阅读环境下养成的阅读习惯，能够让孩子在一段时间内专心地投入一件事情。

#### 找到不专心的原因，对症下药。

从人、事、时、地、物这几方面找出孩子不专心的原因。如：是不是有人打扰？是不是同时出现的事情太多？是不是环境太杂乱？是不是对这件事情没有兴趣？然后一一排除。

#### 逐渐减少分心时间，学会自我控制。

当孩子心不在焉时，可以让孩子先去做自己喜欢的事情，并逐渐减少分心时间，学会自我控制。

#### 加强听觉和视觉训练，打下良好学习基础。

优良敏锐的视觉和听觉能力是孩子智力开发的重要条件。因此，可让孩子听听音乐，看看图片、景色，培养孩子专心听音乐、看图的习惯。

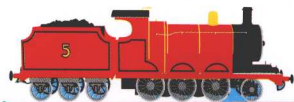
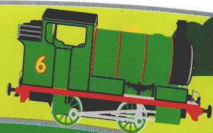
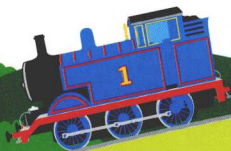
#### 注重感觉统合，提高训练效果。

感觉统合是专注力的基础，多给孩子尝试的机会，并增加孩子的运动量，感觉统合才能够得到训练及提高。

# 培养早期专注力 造就成功好宝宝

全套图书针对学前儿童年龄特点，设置四大栏目板块，从培养孩子良好的阅读习惯开始，以感觉统合理论为基础，采用阶段性、循序渐进的培养过程，编排动静结合的活动形式，时刻调动孩子的兴趣点，全方位培养孩子的专注力。

小火车放映厅	阅读习惯培养	专注地读	带着问题读故事，激发孩子有目的地阅读并通过故事的篇幅来延长孩子的专注力时间	静
多多岛观察站	视觉训练	专注地看	动脑动手，通过多种新奇好玩的活动形式促进孩子视觉的发展	动
汽笛响嘟嘟	听觉训练	专注地听	在与家长愉快的互动中，锻炼宝宝的听觉敏锐度和听指令行动的能力	动静结合
欢乐时刻表	感觉统合训练	专注地玩	在轻松的家庭环境下，设计了形式活泼的亲子游戏，在发展孩子感觉统合能力的同时增进父母与孩子之间的感情	动



每完成一个栏目板块，宝宝就会得到一个小小的奖励——贴纸一枚 。

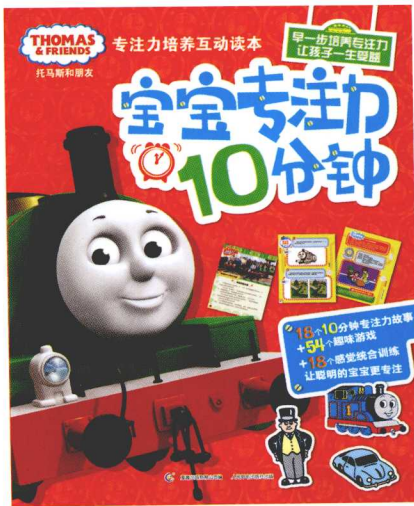
将这枚贴纸贴在小火车行进的小轨道上的障碍处 ，让宝宝跟着小火车一起跨越所有的障碍到达专注力大本营 ！

### 三本书，三级阶梯，助力宝宝专注力

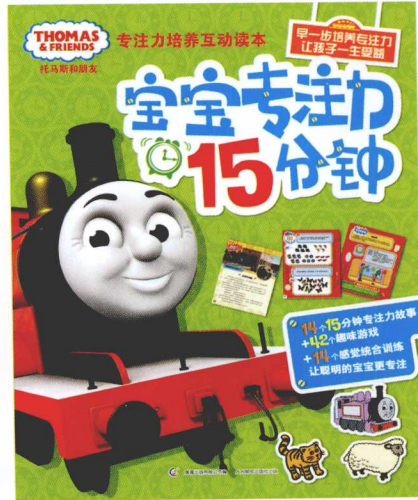
全套图书根据故事篇幅和游戏难度分为三级，使孩子专注力时间不断延长。



24个5分钟专注力故事+48个视觉游戏（侧重于视觉辨别）+24个初阶听觉游戏+24个感觉统合训练

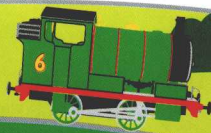
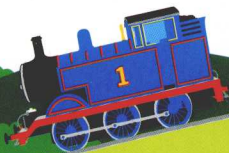


18个10分钟专注力故事+36个视觉游戏（侧重于视觉完形和视觉记忆）+18个中阶听觉训练+18个感觉统合训练



14个15分钟专注力故事+28个视觉游戏（侧重于视觉空间和视觉填充）+14个高阶听觉训练+14个感觉统合训练

告别枯燥！告别说教！告别复杂！请您和宝宝一起踏上轻松的专注力培养之旅吧！



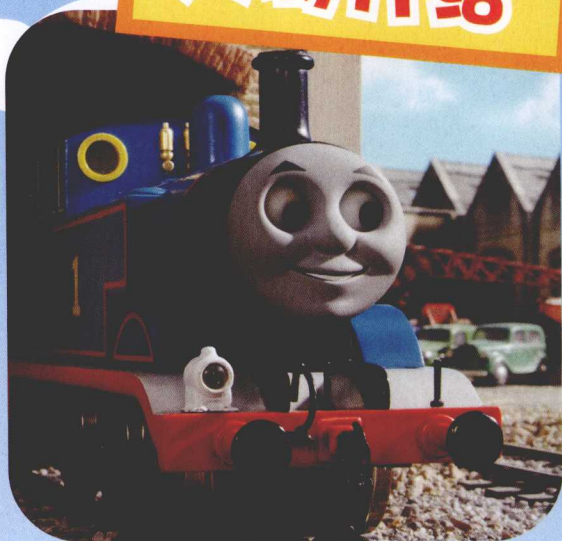




# 人物介绍

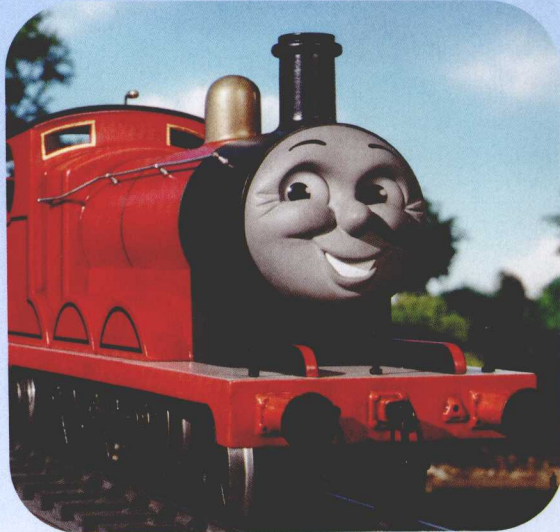
## 托马斯

多多岛上的1号小火车。虽然很淘气，但总是尽力做一个真正有用的小火车。



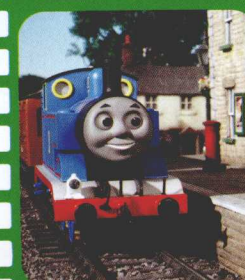
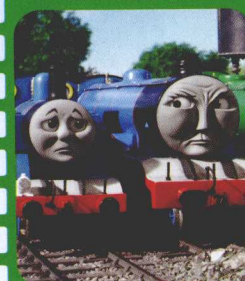
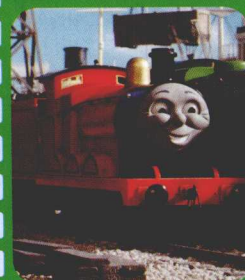
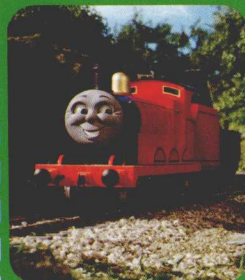
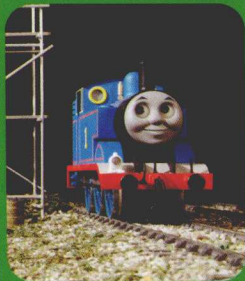
## 詹姆士

5号小火车，一身闪亮的红漆，自认为是多多岛最帅的火车。



## 高登

4号大个儿快车，是胖总管手下最大、最快的火车之一。





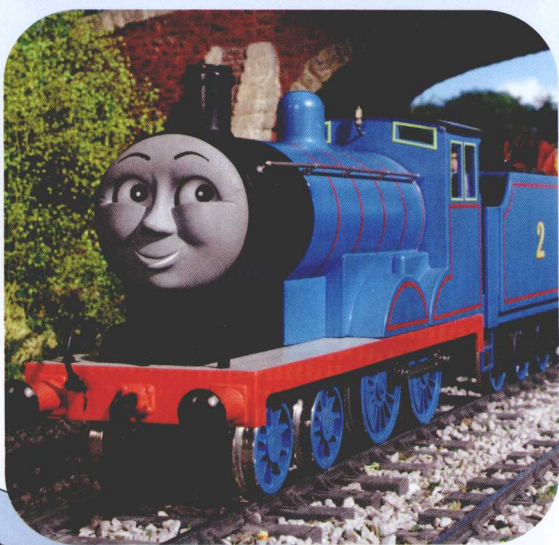
## 培西

6号小火车，托马斯最好的朋友。



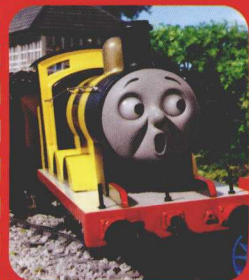
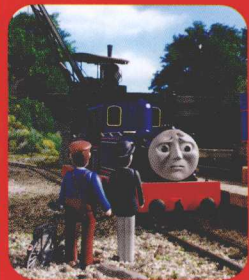
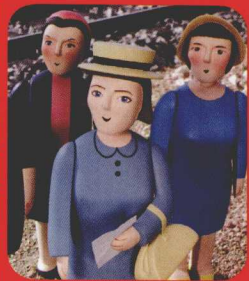
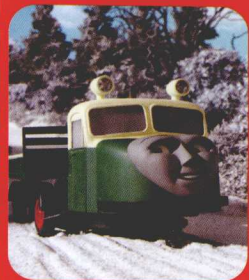
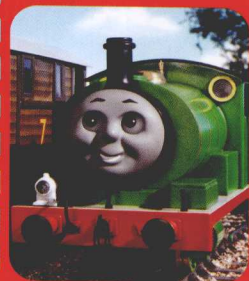
## 托比

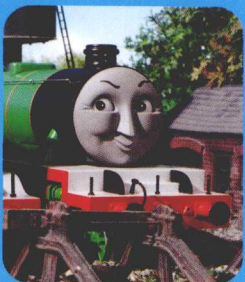
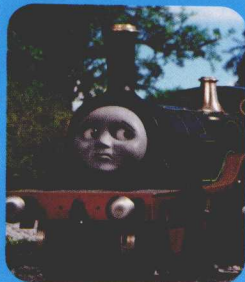
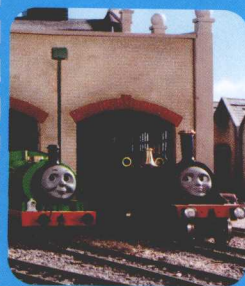
7号小火车，非常有爱心，也很努力。



## 爱德华

2号小火车，胖总管手下的老资格。





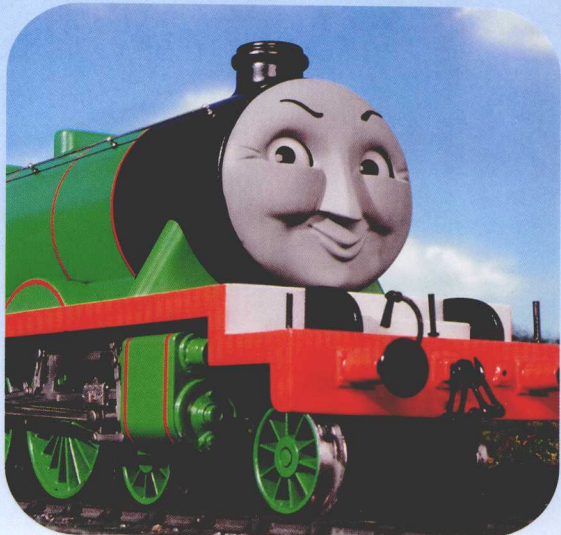
## 艾蜜莉

美女小火车，拥有光滑的翠绿色烤漆和闪亮的黄铜装饰。



## 亨利

3号小火车，外表高贵，容易紧张，需要特殊的燃料才能运行。



## 柏蒂

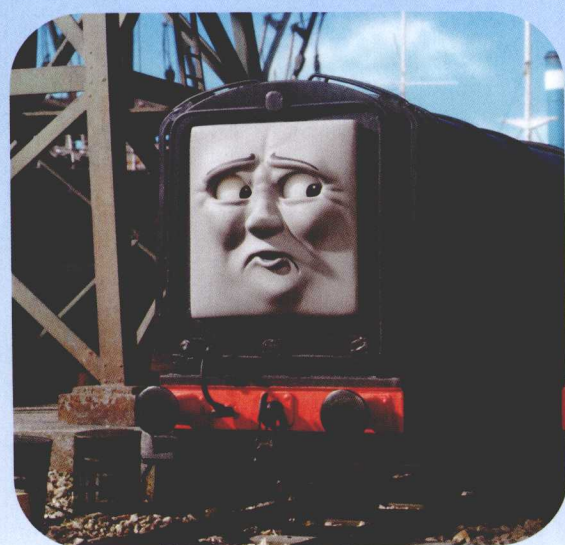
老式的巴士，能为大家提供很棒的服务。





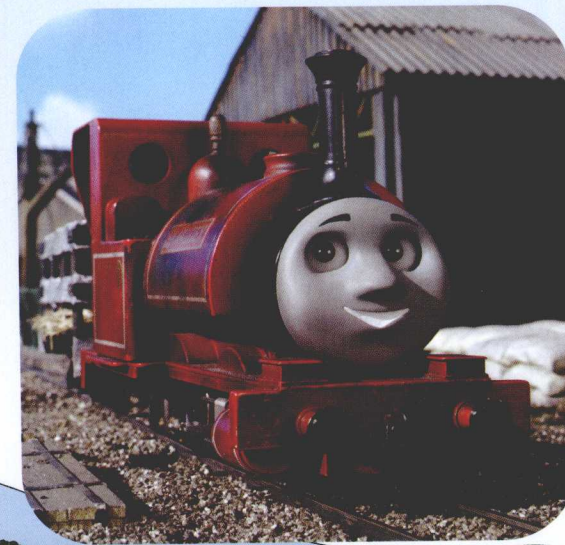
## 彼得萨姆

在瘦总管的窄轨铁路上奔跑，是个快乐又好心的火车。



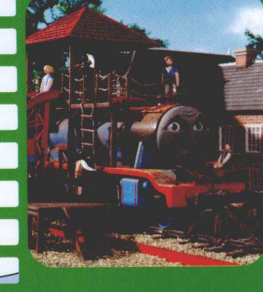
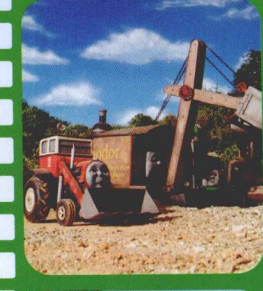
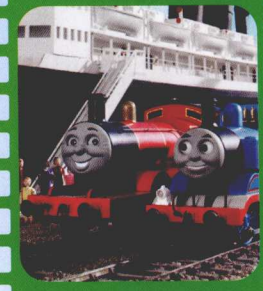
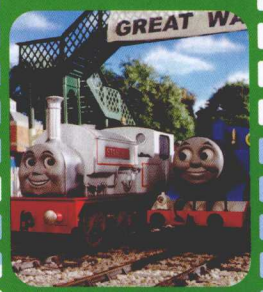
## 迪塞尔

最早来到多多岛的柴油火车，脾气暴躁，喜欢耍小心眼儿。



## 史卡洛

在窄轨上工作的老火车。最不喜欢风雨天和摇摇晃晃的桥。



# 目录

不想洗澡的高登 12

得意扬扬的托马斯 18

了不起的爱德华 24

双胞胎火车的第一次任务 30

小火车不怕黑 36

艾蜜莉遇到大麻烦 42

亚瑟的完美纪录 48

托比和风车 54

托马斯的大发现 60

高登知道错了 66

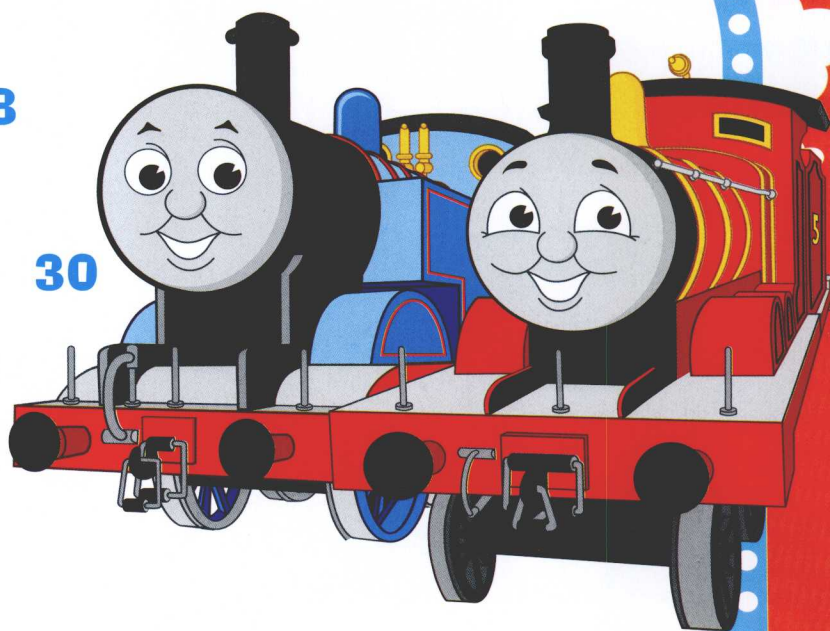
培西讨厌臭沥青 72

调皮货车捣乱记 78

紧急呼叫 84

培西的画像 90

比尔和本的坏主意 96



托马斯不见了 102

被吓坏的史卡洛 108

爱德华和铜管乐队 114

托马斯和游乐场 120

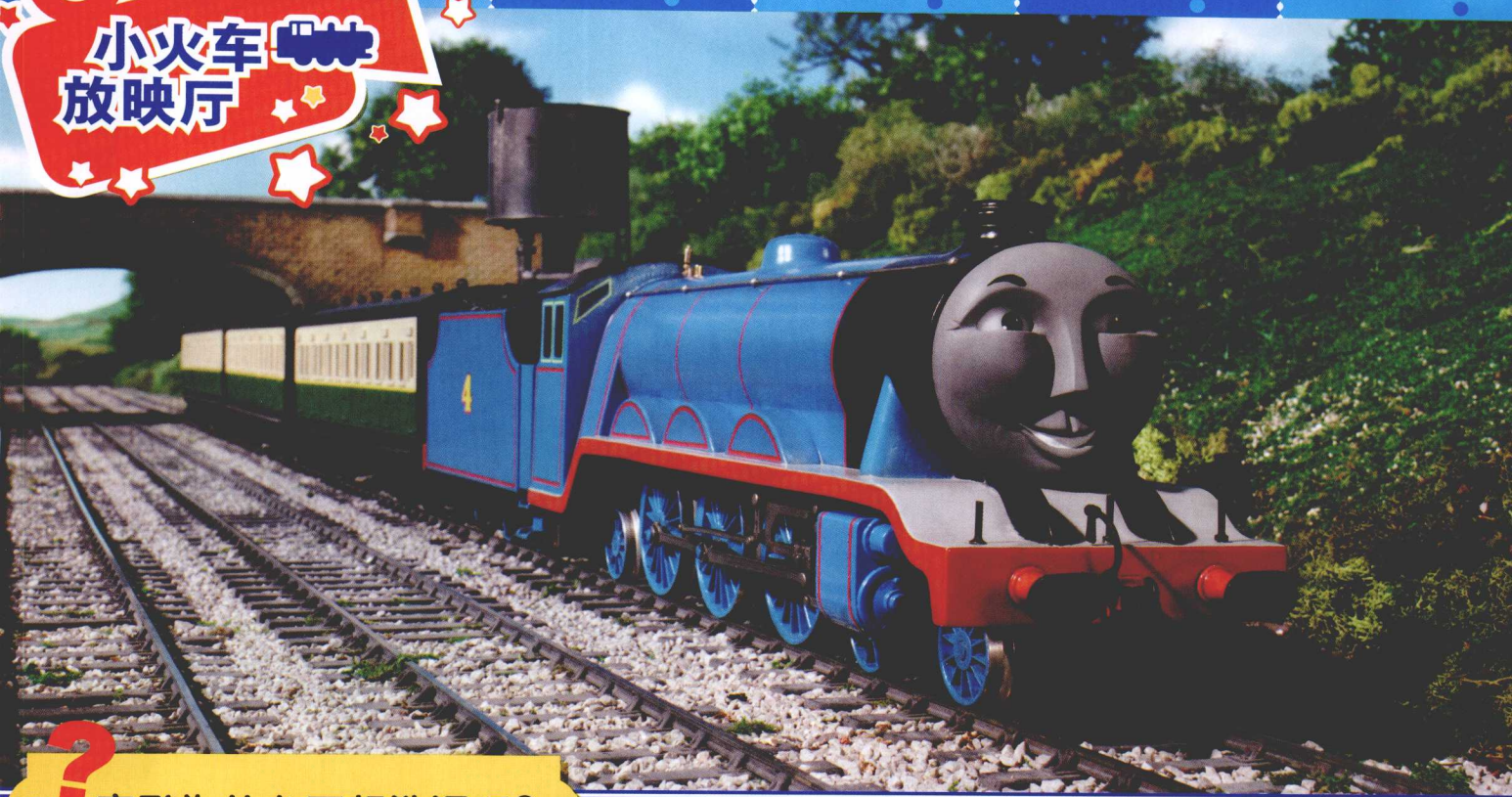
亨利怎么了 126

詹姆士和多多岛皇后号 132

喜欢忙碌的托马斯 138

茶室女老板的新店铺 144

孩子们的节日惊喜 150



? 高登为什么不想洗澡呢?

## 不想洗澡的高登

多多岛的夏天美极了，鲜花盛开，草儿青翠（cuì）。一大早，胖总管来到提茅（máo）斯机房，他给高登带来一个新任务：送乘客们去纳（nà）普（pǔ）福特火车站。

胖总管叮嘱（zhǔ）高登说：“接乘客之前你要先去洗个澡，只有干净的小火车才会带给乘客愉快的旅行……”

“知道了。”还没等胖总管说完，高登就咔嚓咔嚓地开走了。他跑在铁轨上，自言自语地说：“我是重要的小火车，不洗澡我一样开得又快又好。”

但是，乘客们可不这么想，他们觉得高登真是太脏（zāng）啦！

很快，高登就到达了纳普福特火车站。高登刚刚停靠在站台边，乘客们就捂（wǔ）着鼻子赶紧下车了。他们想快快离开满身都是灰尘的高登。

这时，艾蜜莉开了过来。“你好，高登！”艾蜜莉向高登打着招呼。

艾蜜莉停在高登身旁，一股（gǔ）难闻的气味让艾蜜莉感到不舒服。她说：“高登，你身上怎么这么多灰尘？你真该去洗个澡。”

“我才不需要洗澡，我还有很多工作要做。”高登气呼呼地回答。他可不想让艾蜜莉来告诉自己该怎么做。于是，高登飞快地跑开了。

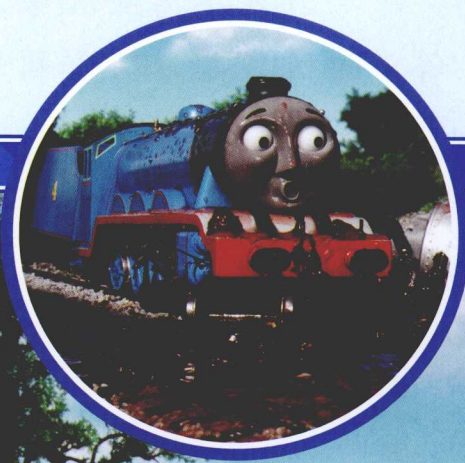


高登不想浪费一点儿时间，所以他像风一样在铁轨上飞奔着，加速再加速。

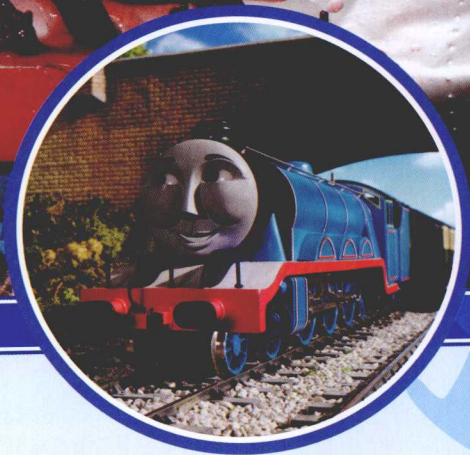
这时，麻烦来了：前方的铁轨上停着一辆装满果汁的货车。高登连忙刹（shā）车，可是他的速度太快了，只听咣（guāng）当一声，可怜的高登重重地撞到了货车上。“哦，太糟糕了！”黏（nián）糊糊的果汁溅（jiàn）了高登一身。

“这让我怎么工作？”高登沮（jǔ）丧极了，大口大口地喷着气。他想：“如果现在能洗个澡就好了。”

高登的司机给胖总管打电话请求救援。







很快，爱德华咔嚓咔嚓赶过来，他咣当一声停下，对高登说：“别担心，朋友，我来帮你！”

高登感激地说：“谢谢你，爱德华！”

爱德华接上高登，来到洗车房，工人们正等在那里。

洗车房的工人们给高登擦满泡沫，然后，左擦擦，右刷刷，高登痒（yǎng）得笑个不停。

洗完澡的高登在夕阳的余晖（huī）下显得格外闪亮，他觉得洗澡真是件有趣的事。



不想洗澡的高登带给乘客糟糕的乘坐体验。每个小火车都应该养成保持整洁的习惯，每位小朋友也应该做个整洁的宝宝。