

启蒙必备
第1书

中国权威幼教专家推荐

养成好习惯



教育本

编

吉林美术出版社



中国权威幼教专家推荐

养成好习惯

教育本



吉林美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养成好习惯/于涌,武玉桂编. —长春:吉林美术出版社,2006.6
(启蒙必备第一书. 教育本)

ISBN 7-5386-2039-7

I. 养… II. ①于…②武… III. 儿童—习惯—培养 IV. B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 051196 号



中国权威幼教专家推荐

养成好习惯

出版策划	温景涛
责任编辑	韩巍
编写	于涌
绘图	张晓夜
封面绘图	安宏
装帧设计	苏海涛工作室
出版	吉林美术出版社
发行	吉林美术出版社图书经理部 (长春市人民大街 4646 号)
印刷	长春市金源印刷有限公司
版次	2006 年 6 月第 1 版
印次	2006 年 6 月第 1 次印刷
开本	787×1092 毫米 1/24
印张	27
书号	ISBN 7-5386-2039-7/J·1717
定价	59.40 元/全 6 本(9.90 元/本)

目录



健康好习惯

宝宝爱刷牙·····	2
勤洗小小手·····	4
脸儿天天洗·····	6
不怕剪指甲·····	8
洗出香宝宝·····	10
头发勤梳洗·····	12
爱护眼鼻耳·····	14
从小不偏食·····	16
身姿要端正·····	18
户外多活动·····	20



宝宝好故事



好玩的游戏·····	22
小猪不洗澡·····	23
恐龙的牙齿·····	24
胖兔子·····	25



学习好习惯

看书爱惜书·····	26
喜欢念儿歌·····	28
愿意听故事·····	30
大胆提问题·····	32
我们爱学习·····	34
发展想象力·····	36
培养观察力·····	38
宝宝说得好·····	40
注意力稳定·····	42
动手又动脑·····	44
涂涂又画画·····	46
训练记忆力·····	48

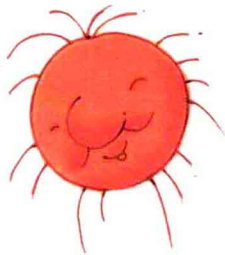


宝宝好故事

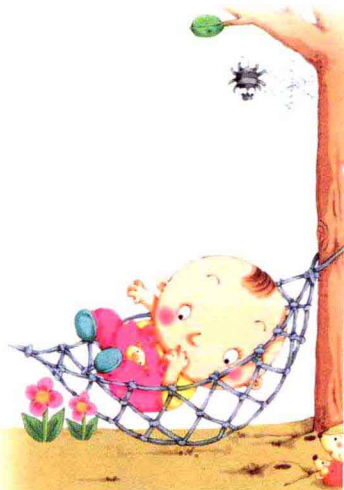
小狐狸爱看书·····	50
胖胖饭店·····	51
最好看的雪人·····	52
可爱的四季·····	53



行为好习惯



对人有礼貌·····	54
人人爱祖国·····	56
关心他人·····	58
分享才快乐·····	60
大家要合作·····	62
愿与人交往·····	64
劳动不怕累·····	66
整洁有秩序·····	68
有爱心·····	70
勇敢又自信·····	72
诚实不说谎·····	74

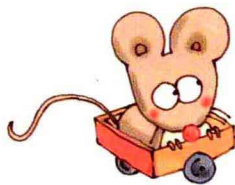


宝宝好故事

好朋友·····	76
小鸭子·····	77
小猴和桃子·····	78
木偶奇遇记·····	79



生活好习惯



自己能睡觉·····	80
自己会吃饭·····	82
会穿脱衣服·····	84
大小便训练·····	86
早睡又早起·····	88
会整理物品·····	90
遇事不哭闹·····	92
安全要记牢·····	94
懂事不任性·····	96



宝宝好故事

小老鼠·····	98
小猪找衣服·····	99
自己吃饭·····	100
奇怪的小木屋·····	101



前言



《启蒙必备第一书》由多位资深幼教人士和著名儿童文学作家联合打造，中国权威幼教专家推荐，是中国首套面向0~4岁孩子的基础启蒙全书。全书共分三大系列(18本)：教育系列、诵读系列、故事系列，旨在发展和提升孩子启蒙关键期的多元智能，着重从语言训练、数学能力、智力启蒙、早期识字、社会性教育等各个方面对孩子进行全方位的培养，是一套贴近家长和孩子的优秀儿童读物。

《养成好习惯》分别从健康、学习、行为、生活等多个方面给孩子以指导，教育孩子从一点一滴的生活中养成良好的习惯。书中的教育观点，并不是强行灌输给孩子，而是通过有趣的好习惯儿歌、极富参与性的好习惯测试等栏目巧妙地展现出来，让孩子在不知不觉间接受了这些好习惯的教育。同时，我们还特别设置了专家金点子和教育提示等栏目，以帮助广大家长科学地教育和指导孩子。科学性与实用性并重，给孩子良好的启蒙教育，从这里开始吧！





宝宝爱刷牙

专家金点子

●口腔卫生从无牙时开始

从宝宝 3~4 个月开始,可每天 3 次,用蒸过的干净软布,为宝宝清洁口腔,按摩牙龈。

●准备一套合适的牙具

当宝宝的牙基本出齐后,为宝宝准备一套合适的牙具。标准的儿童牙刷是横排 2~3 排,竖排 6~7 排。开始可用淡盐水来刷,2 岁半后,可教孩子使用牙膏。

●教正确刷牙的程序和方法

杯中放入温水,把牙刷冲洗干净,挤上适量牙膏。顺着牙缝,里外、上下都刷干净。漱完口后,冲洗好牙刷,头朝上放好。牙刷要保持清洁,最好 1~3 个月换一次。

●成人做榜样

宝宝每天可和妈妈一起刷牙,比赛谁刷得好,培养宝宝爱刷牙的好习惯。

好习惯儿歌



刷牙歌

小牙刷,手中拿。
从上往下轻轻刷,
从下往上仔细刷。
里外上下刷干净,
宝宝不会生蛀牙。

 **好习惯测试** 请你把下面 4 幅图按照刷牙的正确顺序排一排,将序号写在圆圈里。



教育提示

孩子逐渐长大,妈妈要注意培养他刷牙的三个好习惯:

1.每天刷牙 3 次;2.每次刷牙 3 分钟;3.刷净牙齿三个面:里面、外面和咀嚼面。

勤洗小小手

专家金点子

●把握关键的洗手时间

吃食物前要洗手;从外面回来要洗手;便后要洗手;玩完玩具要洗手。

●教孩子洗手的方法

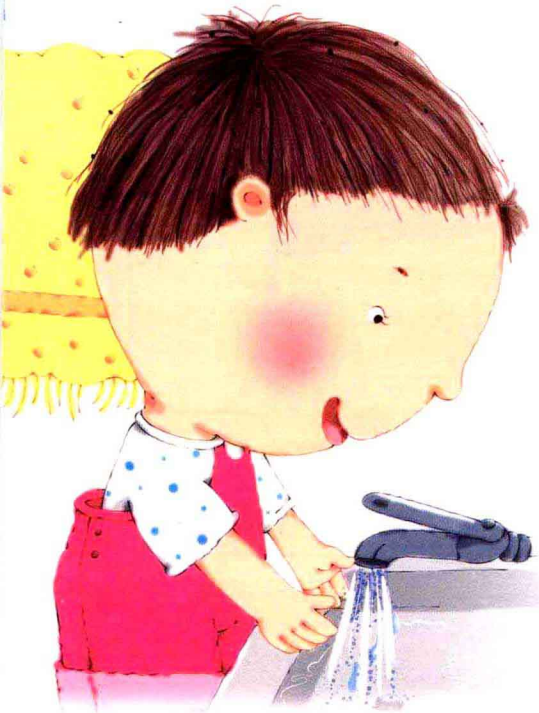
卷好衣袖;打开水龙头把小手浸湿;然后关上水龙头;搓肥皂,手心、手背、手指间都要

洗到;再打开水龙头,用清水把手冲干净;用毛巾擦干,抹上护肤霜。

●毛巾

宝宝要有一条专用来擦手的毛巾,要注意保持毛巾卫生。

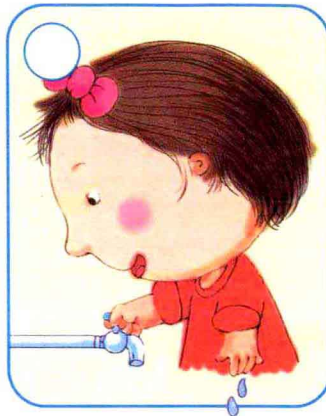
好习惯儿歌



洗手歌

打开水龙头,小手冲一冲。
擦上小香皂,手中起泡泡。
两手搓一搓,里外洗干净。
手指叉三叉,清水冲净了。
关好水龙头,节水又卫生。

 **好习惯测试** 请你把下面的图按照洗手的正确顺序排一排,将序号写在圆圈里。



教育提示

请坚持督促孩子把手洗干净,养成勤洗手的好习惯。

洗手时要注意:1.用流动的干净水,每次洗手要用香皂、洗手液等。2.洗手要彻底,手心、手背、指间都要洗干净。3.别忘了节水教育。



专家金点子

●洗脸的方法

不会独坐的小宝宝，要竖抱在怀里，用温水洗脸：先洗眼部，再洗鼻翼两侧，用水轻轻洗鼻孔，然后用手掌轻搓脸蛋，最后用湿毛巾擦宝宝的耳朵和脖子，再把小手洗净。

●自己学洗脸

大些的孩子要教他自己洗脸。先用流动的

水把手洗净，再按眼、口、鼻、耳、脖子的顺序洗脸。洗好后用毛巾擦干。抹上护肤霜，在镜前照一照，以加深宝宝洗脸后的感受。别忘记亲小宝宝一口！

●通过游戏，培养宝宝爱洗脸的好习惯

通过亲子游戏，如玩给小娃娃洗脸，来培养孩子自觉洗脸的好习惯。

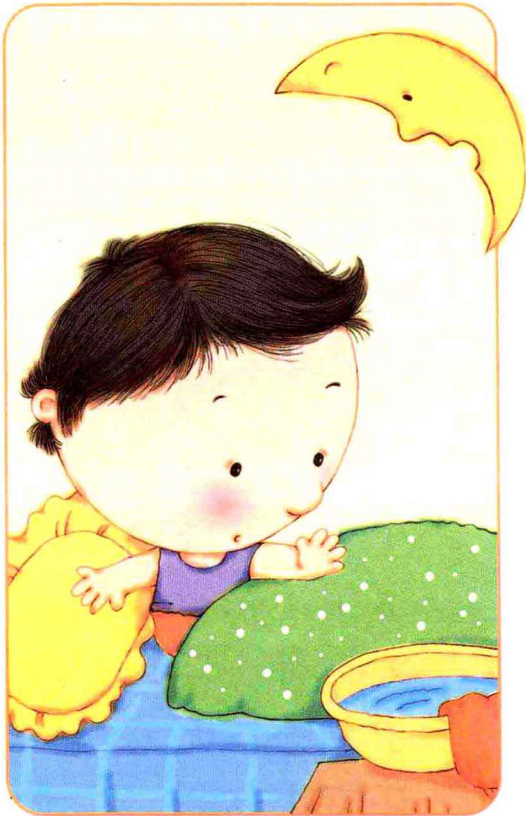
好习惯儿歌



小熊洗脸

熊宝宝，讲卫生，
每天把脸洗干净。
洗洗熊眼睛，擦擦大嘴巴，
抹抹熊鼻子，拉拉圆耳朵。
搽上儿童霜，成了香宝宝。

 **好习惯测试** 说一说下面 2 幅图中哪个小朋友做得对, 哪个做得不对? 为什么?



◆ 宝宝不洗脸就上床睡觉。



◆ 睡觉前, 宝宝在洗脸。

教育提示

给宝宝洗脸时, 要注意用语言调动孩子洗脸的兴趣。要给宝宝准备一条漂亮的小毛巾。最好用流动的水洗脸, 如没有条件, 一定要有专用的脸盆。洗脸时动作要轻柔。



不怕剪指甲

专家金点子

●剪指甲的时间

在新生儿期，就可以开始给宝宝剪指甲。但一定要注意，不要剪破宝宝的小手。

●剪指甲的方法

剪指甲时，指甲刀不要紧贴指尖，以防剪

破手指。用指甲刀沿着指甲一点点地剪过去，修掉方角、尖角。不要用尖利的东西清理指甲内的污垢，剪完指甲后将手洗干净。

●宝宝一定要有专用的指甲刀

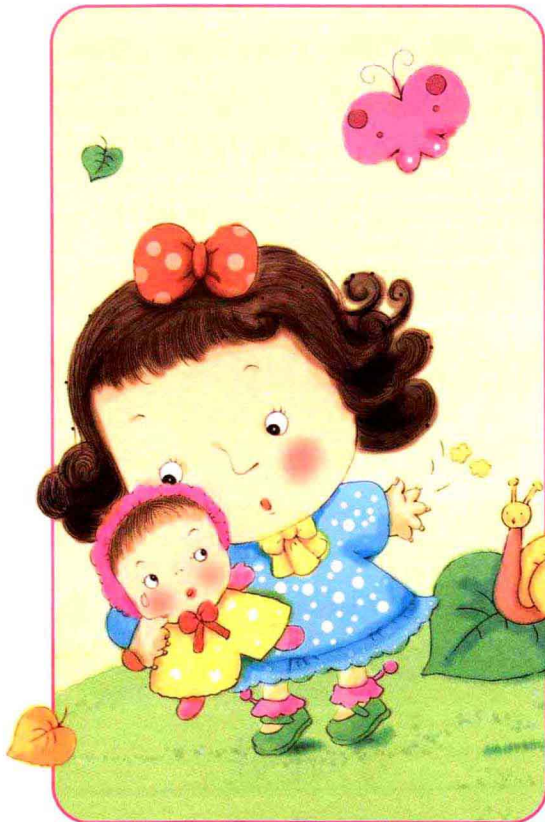
好习惯儿歌



妈妈夸宝宝

小剪刀，咔嚓嚓，
宝宝不怕剪指甲。
大拇哥，二拇弟，
中指楼，无名指，
还有小妞妞，
全部都剪好。
妈妈夸奖他：
真是好宝宝。

 **好习惯测试** 说一说下面 2 幅图中哪个小朋友做得对, 哪个做得不对? 为什么?



◆ 宝宝的指甲长长的, 还去抓东西吃。



◆ 宝宝请爸爸剪掉长指甲。

教育提示

宝宝的手指甲一般要一周修剪一次, 脚指甲一般要两周修剪一次。
宝宝的指甲刀不能和成人的混用。



洗出香宝宝

专家金点子

●从新生儿开始,培养宝宝喜欢洗澡

要坚持给宝宝经常洗澡。给新生儿洗澡,要一只手托住头,另一只手护住腰。从脚开始,将宝宝放入水中。水温要适宜,一般春、秋、冬季水温 39℃,夏季 36℃~37℃为好,室温应在 20℃以上。先将宝宝放在水中静置 1~2 分钟,让他适应水中环境后再洗。

●洗澡的方法与程序

让宝宝坐在盆里,先用湿毛巾擦洗眼部、嘴、鼻、脖颈等,然后轻轻地擦洗胸、臂、手、腹、

腿、背、屁股等部位,洗完用干浴巾给宝宝擦干,并抹上护肤霜。

●最好能有专用浴盆

如条件不允许,一定要先洗干净浴盆后再给宝宝洗澡。要单洗头发或洗完脸后再洗头。要用儿童洗液,一般 2~3 天使用一次即可。

●在浴盆中放些小玩具

大些的宝宝,可以让他坐在盆里,同时放一些小玩具在水中,如:小鱼、小鸭等,以增加孩子洗澡的乐趣。

好习惯儿歌



我爱洗澡

小娃娃,
洗澡了,
噼噼啪啪
打水花!