

好宝宝幼小衔接一本通

健康



★ JIAN KANG AN QUAN XUN LIAN

安全训练

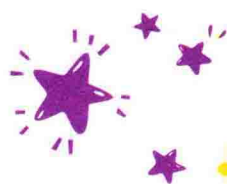
我要上小学啦!

快乐游戏
轻松学习

完美实现
幼小衔接



健康



JIAN KANG AN QUAN XUN LIAN

安全训练



我要上小学啦!

稚子文化 编绘



图书在版编目(CIP)数据

健康安全训练/稚子文化编绘. —杭州: 浙江少年儿童出版社, 2014. 2

(好宝宝幼小衔接一本通)

ISBN 978-7-5342-7792-4

I. ①健… II. ①稚… III. ①健康教育-学前教育-教学参考资料②安全教育-学前教育-教学参考资料

IV. ①G613.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 207715 号

责任编辑 刘 蕊

美术编辑 楼迎春

封面设计 大米原创·工作空间

责任校对 石晓音

责任印制 林百乐

好宝宝幼小衔接一本通

健康安全训练

稚子文化/编绘

浙江少年儿童出版社出版发行

杭州天目山路 40 号

杭州下城教育印刷有限公司印刷 全国各地新华书店经销

开本 889×1194 1/16 印张 4

印数 1—8160

2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5342-7792-4 定价: 12.00 元

(如有印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换)

目录



认识我们的身体·····	1
找一找·····	1
小小体检表·····	2
测量身高·····	2
谁会保护眼睛·····	3
自测视力·····	4
描一描，画一画·····	5
爱牙小课堂·····	6
猜猜我在哪里·····	7
你会保护五官吗·····	8
连一连·····	9
体能测试①·····	10
体能测试②·····	12
说一说·····	14



体能测试结果·····	15
生活卫生小讲座·····	16
谁会保护指甲·····	19
生活习惯最重要·····	20
找一找，说一说·····	22
谁做得对·····	23
说说你是谁·····	24
勇敢独立跟我学·····	26
谁对谁错·····	28
选一选，说一说·····	29
涂一涂·····	30
快乐的孩子·····	32
诚实的孩子·····	33





画笑脸·····	34
应该怎么做·····	35
危险物品选一选·····	36
安全小卫士·····	37
安全小迷宫·····	38
烫伤了怎么办·····	39
圈一圈，说一说·····	40
我是文明小乘客·····	41
可怕的电·····	42
急救用品大搜索·····	43
谁是危险的·····	44
危险的小火苗·····	45
连一连·····	46



谁做错了·····	47
窒息真可怕·····	48
找一找·····	49
地震了怎么办·····	50
谁是最安全的·····	51
电话号码连连看·····	52
涂一涂·····	53
红绿灯小迷宫·····	54
迟到的丁丁·····	55
交通标志连连看·····	56
请你来当小交警·····	57
不要轻信陌生人·····	58
是谁在敲门·····	59
说一说·····	60

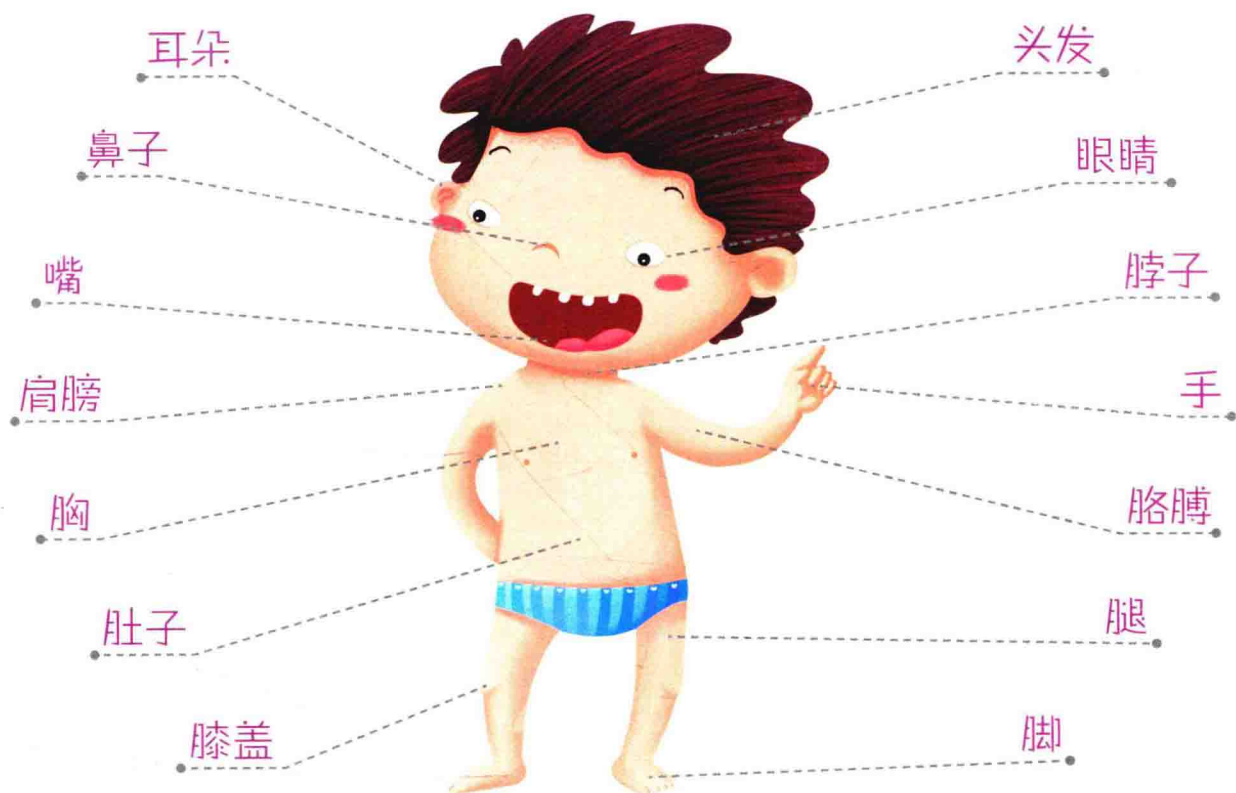


认识我们的身体

健康
安全训练

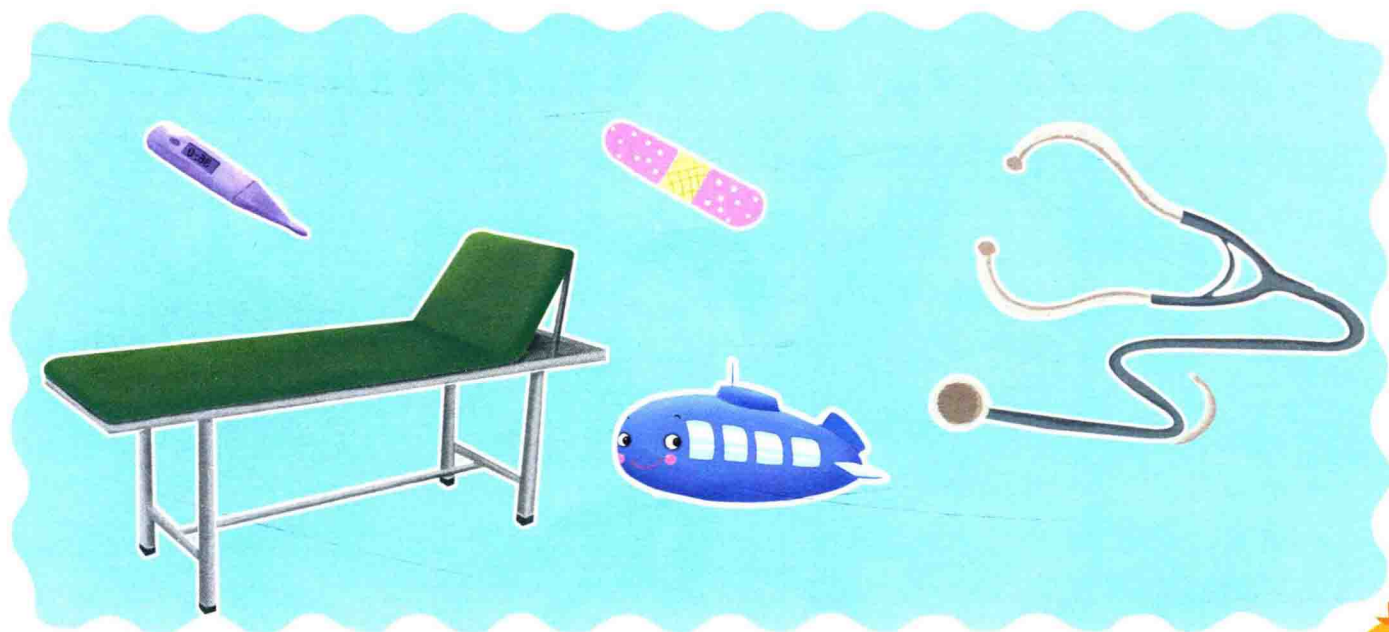


你熟悉自己的身体吗？夏天洗澡之前，站在镜子前认一认身体的各个部位吧！



找一找

下面哪些物品可以用来检查身体？请你圈出来吧！





请在爸爸妈妈的帮助下填一填这张体检表，了解一下自己的身体状况吧！

我的名字：_____

我的生日：_____年_____月_____日

我的年龄：_____岁

我的身高：_____厘米(cm)

我的体重：_____千克(kg)

我的发型：☐长发 ☐短发

我的头围：_____厘米(cm)

我的胸围：_____厘米(cm)

我的腰围：_____厘米(cm)

我的臀围：_____厘米(cm)

我的鞋码：_____码

我是否戴眼镜：☐是 ☐否

我用哪只手写字：☐左手 ☐右手

我最喜欢的食物：_____

我最喜欢的运动：_____

测量身高

小朋友们正在测量身高。他们当中，谁测出的身高最标准？为什么？



谁会保护眼睛

健康

安全训练



眼睛可以看到美丽的世界，我们一定要好好保护它。下面哪些小朋友的做法是正确的？请在圆圈里涂上红色吧！



美美总喜欢躺在床上看书。



琪琪写作业时，坐姿十分端正。



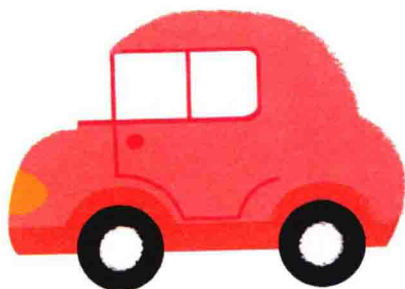
朋朋戴着妈妈的近视眼镜到处跑。



玲玲晚上看电视时，房间里开着一盏小灯。

自测视力

请爸爸妈妈拿着这本书，坐在距离你稍远一点的地方。试一试，你能看清楚图中的每一件物品吗？



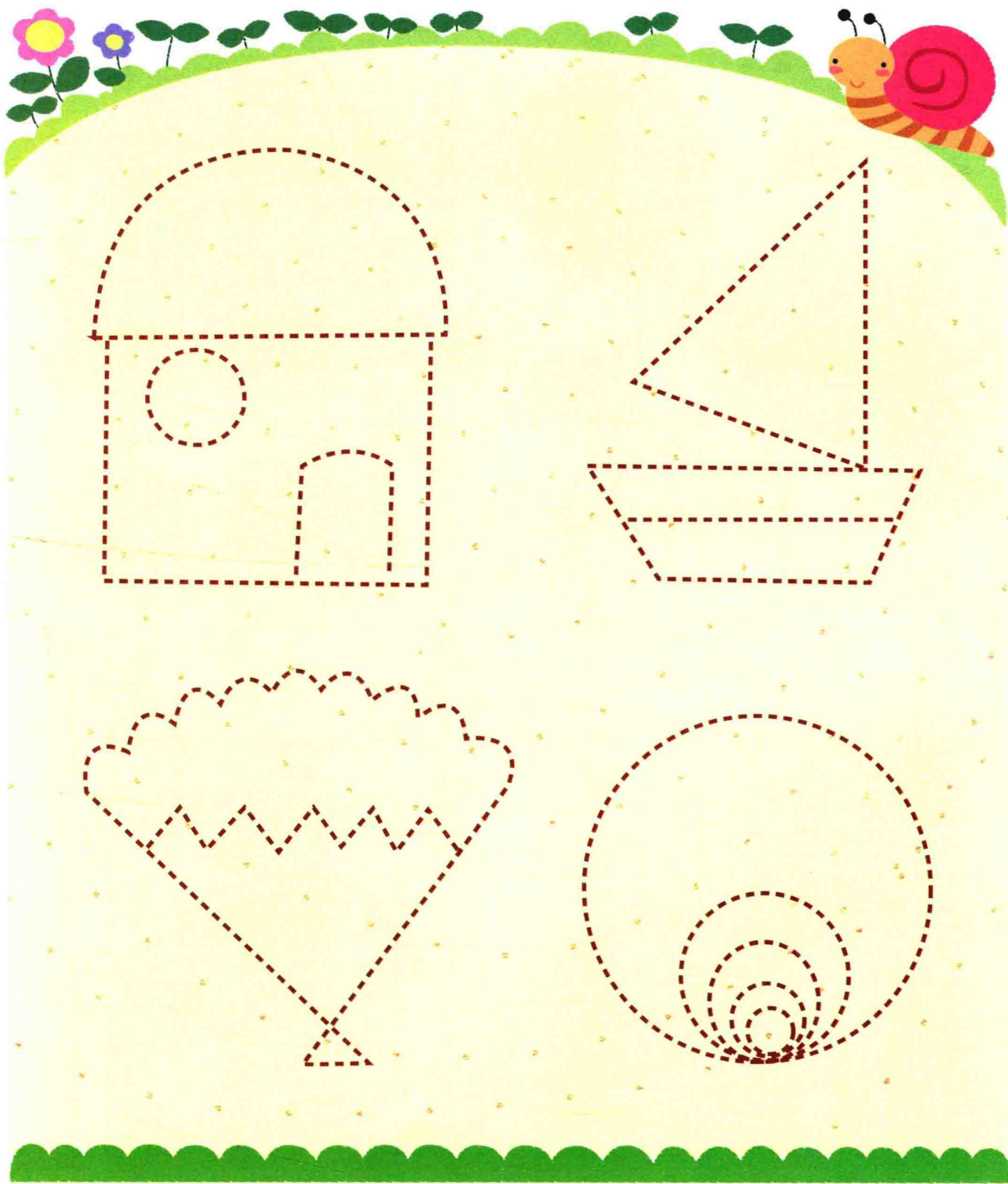
描一描，画一画

健康

安全训练



你的眼睛和手能好好合作吗？沿着虚线画一画，试试能不能画出漂亮的线条。





好宝宝

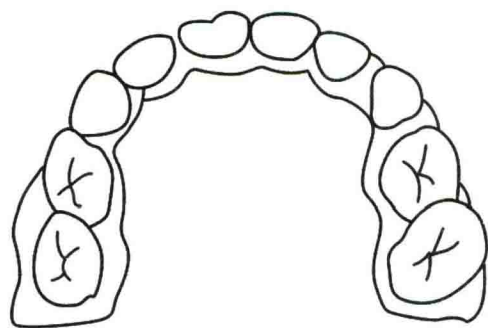
幼小衔接一本通

爱牙小课堂

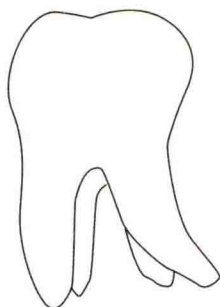
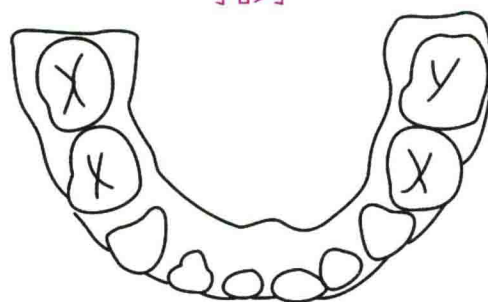
你了解我们牙齿的组成和正确的刷牙方法吗？
请妈妈给你讲一讲吧！



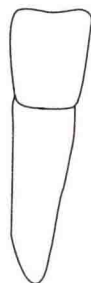
人的一生中会有两套牙齿，最先长出来的叫乳牙，一共要长20颗。不过这些牙齿从6~8岁开始，就会脱落，取而代之的是32颗恒牙。恒牙会伴随我们一生。



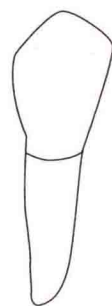
乳牙



白齿



门齿



犬齿

我们应该选择一把合适的儿童牙刷。刷牙时，要把牙齿里侧、咬合面和牙缝等所有的地方都刷一刷，彻底清除食物残留物。三餐和吃过零食之后最好刷刷牙或漱漱口，这样可以更好地保护牙齿。



猜猜我在哪里

健康

安全训练



南南和小贝在做一项关于听觉的测试。南南蒙上双眼站在房间的中央，小贝在房间内的任意一个地方拍手，然后由南南说出小贝的方位。请你也和爸爸妈妈一起做一做这个测试吧！



你知道吗

耳朵痒的时候怎么办？你会不会随手拿起铅笔之类的物体伸进耳朵挠痒痒？这样做可是十分危险的，因为耳朵里的耳道十分娇嫩，很容易受到损伤。在这种情况下，应该请爸爸妈妈用棉签等较柔软的用品轻轻地帮助你清理耳道。



你会保护五官吗

眼睛、鼻子、耳朵和嘴巴都是我们身上重要的器官。下面哪些行为可以保护这些重要器官？请你给花朵涂上漂亮的颜色吧！



用硬的东西乱抠耳朵。



玩沙子时用手揉眼睛。



学妈妈用镊子拔眉毛。



寒冷的冬天戴上口罩，保护鼻子和嘴巴。

连一连

健康

安全训练



下面的物品分别适合用在身体的哪个部位？请你连一连吧！





体能测试①

试一试下面的动作，你都能完成吗？别忘了把结果记录在第15页的成绩单上哦。



双臂向身体两侧平展、伸直，抬起一条腿站立，你能站多久？



抬起一条腿，做单腿跳，你能坚持多久呢？



踮起脚尖走路，你能走多远？



用脚跟走路，你能走多远？



伸开双臂，做侧弯动作，你能做到吗？



双脚并拢站直，弯腰用手摸脚尖，你能做到吗？



把双手合十平举在胸前，然后保持手臂伸直；在背后再完成一次合掌动作，你能做到吗？



坐在地毯上，双腿并拢绷直，尽量用双手摸脚尖，你能做到吗？

小贴士

这些运动都能很好地锻炼孩子的身体平衡、协调能力，增强柔韧性，家长可以经常陪孩子做一做，并且记录结果，以便了解孩子在每个阶段的体能发展情况。



体能测试 ②

请换上运动鞋、运动衣，先做点简单的热身运动，然后进行下面的体能测试吧！别忘了在第15页记录测试结果哦。

爸爸妈妈在空地上测量出10米的距离，在两端设立起点和终点。然后，你从起点跑步到终点，再由终点跑回起点。请家长记录下全程的时间。



爸爸妈妈在地上画一条直线，你脚跟贴线站立好，然后用力向前跳跃，双脚着地后不动，并请家长测量线到脚跟的距离（也可以以脚尖为准）。