

健康成长系列



身体也健康

ZHANG
长大了
DA



少年儿童出版社

健康成长系列——身体也健康

长大了

薛淑远 等编写

金 诚 绘画

庄 重 装帧

责任编辑 陆 弘 朱丽蓉 美术编辑 章观年

上海世纪出版集团	开本 787 × 1092 1/24
少年儿童出版社出版发行	印张 2
200052 上海延安西路 1538 号	2004 年 9 月第 1 版
易文网: www.ewen.cc	2004 年 9 月第 1 次印刷
全国新华书店经销	印数 1 - 11,000
上海市书刊印刷有限公司印刷	

网址: www.jcph.com

电子邮件: postmaster@jcph.com

ISBN7 - 5324 - 6287 - 0/G · 2554 定价: 7.00 元

健康成长系列

★ 身体也健康

ZHANG LE
长大了
DA



少年儿童出版社

MOLU

目录



长大了

4

好好睡觉

12

喝水

21

怎样呼吸

30

小心生病

39





今天是东东5岁生日，一会儿，客人们都来了。大家都说：“哎呀，长这么大啦！”“天哪！小不点变大不点了，不认识了！”东东觉得很奇怪：“什么？我长大了？我怎么从来没有感觉到呢？”

长大了

4

东东看着自己刚出生时的照片说：“呀，那时我只有一个南瓜那么大，多可爱！”东东本来只会喝牛奶，后来慢慢长大了，会吃的东西越来越多了。



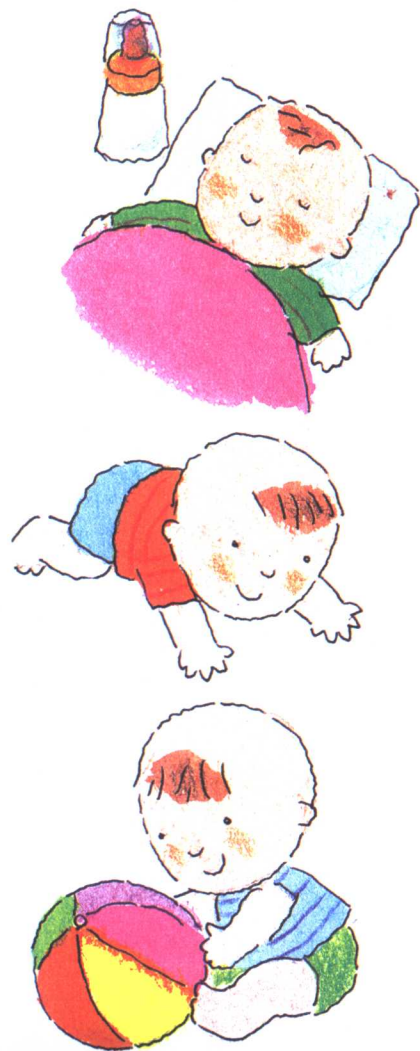


东东本来只会睡觉。慢慢地，东东会爬了、会坐了、会站了、会跑了……东东本来只会嗯嗯啊啊地哭。后来，会笑了、会说话了、会唱歌了……



长大了

6





东东进了幼儿园，东东学会了好多本领：画画、看书、搭积木、拼拼板……

身体也健康



SHEN

TI

YE

JIAN

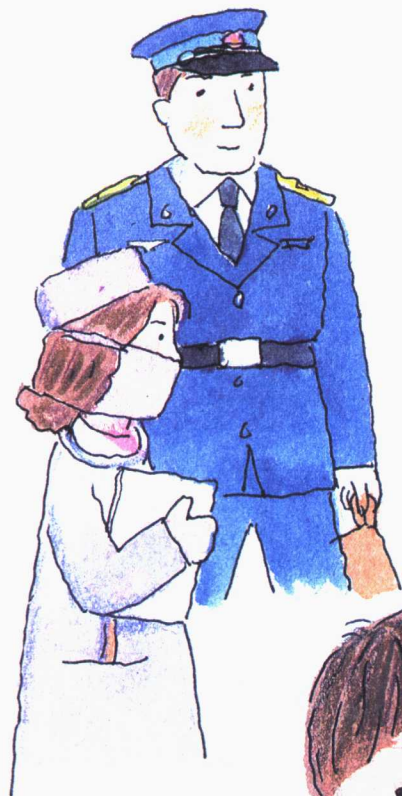
KANG

东东认识了好
多小朋友，真开心。



长大了

8



东东越长越高，越长越大，越长越能干，东东会长成一个学生，还会像爸爸一样去上班。

东东以后想做什么工作呢？是像妈妈一样做医生，还是像爸爸一样当飞行员？或者当司机、当老师、当农民、当工人、当营业员、当运动员……



身体也健康



SHEN

TI

YE

JIAN

KANG



如果你想长得结实，长得聪明，别忘了做这些事情。有足够的时间睡觉，不挑食，多游戏，常看书。



长大了

10



ZHUANJIAZHIDAO 专家指导

小朋友听过这首儿歌吗？滴答、滴答，下雨了，麦苗说：“下吧，下吧，我要长大。”其实，麦苗的长大，除了必不可少的雨水外，还需要很多其他的东西。比如：阳光、肥料和农民叔叔的精心照料。小宝宝的成长过程中，又需要什么呢？他除了身体发育必需的充足营养外，还需要能促进心理、心智健康发育的关爱和培育。爸爸妈妈在关心孩子身体长高、长结实的同时，还要关注对孩子进行各种才能和情感的培养哦！比如生活自理能力、运动平衡能力、合作交际能力、学习思考能力以及积极向上、开朗大方、坚强自信、乐于助人的道德情操。





HAO HAO SHUI JIAO
好好睡觉



星星出来了，月亮出来了。“哈，床上睡了那么多的星星——就像幼儿园里睡了好多小朋友。”东东愉快地想着。东东的房间里，窗帘拉起来了，灯光暗下来了。东东的房间里真安静，东东也要睡觉了。



身体
也
健康



SHEN

TI

YE

JIAN

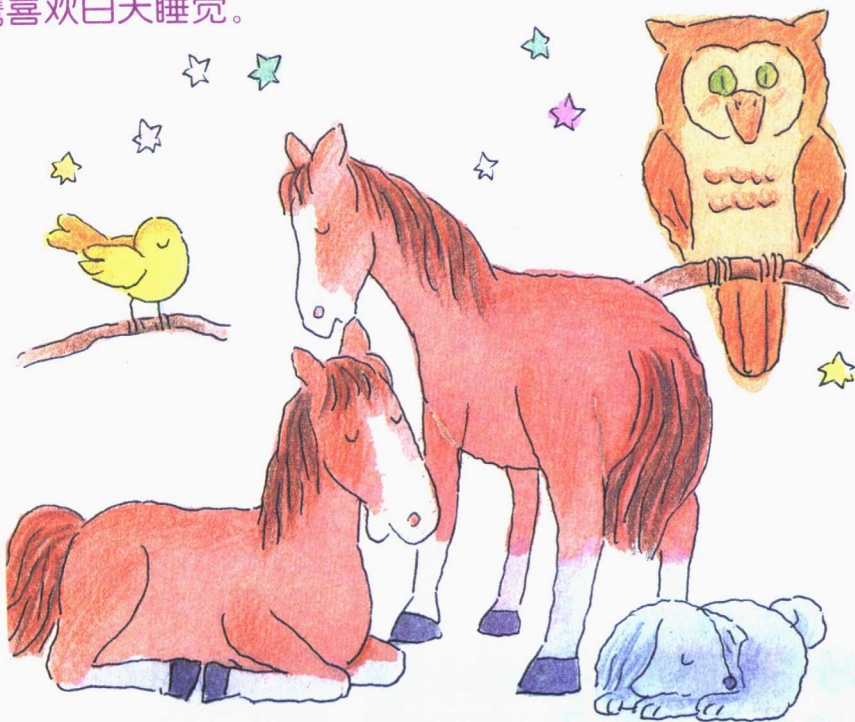
KANG



东东睡着了，东东开始做梦了。梦见自己一觉醒来长高了很多，衣服、裤子、鞋子，没有一样穿得下。

好好睡觉 14

东东继续做梦。第二个梦里，东东来到了动物园。动物们和东东一样，也要睡觉。小鸟睡觉时，全身的羽毛松松的，看上去好像一个圆圆的小球；小狗睡觉时趴在地上，把鼻子藏在两条腿中间，保护得好好的。马儿睡觉一会儿站着，一会儿躺着。咦，猫头鹰怎么不睡觉？原来，猫头鹰喜欢白天睡觉。



身体
也
健康

