

CHAO JI MA MA



8大智能 ★ 亲子早教 10分钟

培养好习惯



早早养成好习惯
健康成长快乐伴

明天出版社



8大智能★亲子早教10分钟

培养好习惯



图书在版编目(CIP)数据

超级妈妈·亲子早教10分钟. 3岁. 培养好习惯 / 清英主编. — 济南: 明天出版社, 2014. 12

ISBN 978-7-5332-8302-5

I. ①超… II. ①清… III. ①习惯性—能力培养—学前教育—教学参考资料 IV. ①G613

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第278399号



培养好习惯

超级妈妈·亲子早教10分钟

3岁

出版人 / 胡 鹏

选题策划 / 张 弘

主 编 / 清 英

责任编辑 / 张富华

美术编辑 / 李宝华

图 文 / 河马文化

设计制作 / 清英文化

规 格 / 212mm×225mm 20 开

印 张 / 2

版 次 / 2014 年 12 月第 1 版

印 次 / 2014 年 12 月第 1 次印刷

出 版 / 山东出版传媒股份有限公司

明天出版社

发 行 / 明天出版社

地 址 / 山东省济南市胜利大街 39 号

邮 编 / 250001

<http://www.sdpress.com.cn>

<http://www.tomorrowpub.com>

经 销 / 各地新华书店

印 刷 / 辽宁美程在线印刷有限公司

ISBN 978-7-5332-8302-5

定 价 / 10.00 元

(如有印刷质量问题,请直接与印刷厂联系调换。)

- 本书图文、封面及版式设计等受相关法律保护,侵权必究。举报电话:0431-85077295
- 法律顾问:北京市仁人德赛律师事务所 杨桂红律师 邮箱:ldyz0625@tom.com

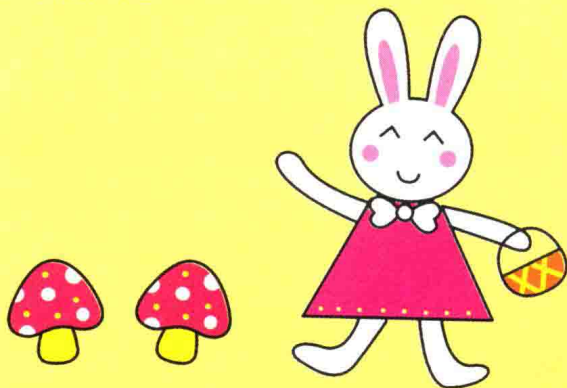
目录



培养好习惯

勤洗手	3
按时吃饭不挑食	4
按时睡觉	5
早起不赖床	6
我会自己穿	8
站得直	10
爱刷牙	11
爱干净	12
鞋子不乱放	14
勤理发	15
勤剪指甲	16
脏话我不说	17
妈妈我帮您	18
开开心心去幼儿园	19
整理物品	20
零食我不爱	22

爱护书籍	23
不独占	24
不乱吃药	26
打针我不怕	27
礼貌打招呼	28
做 客	30
会说“请”	32
不长时间看电视	33
不乱扔垃圾	34
逛超市 不乱跑	36
小心剪刀	37
不摸电插座	38
关门防夹手	39





8大智能★亲子早教10分钟

培养好习惯



明天出版社

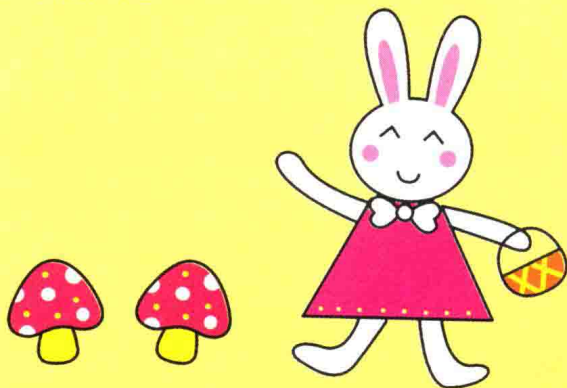
目录



培养好习惯

勤洗手	3
按时吃饭不挑食	4
按时睡觉	5
早起不赖床	6
我会自己穿	8
站得直	10
爱刷牙	11
爱干净	12
鞋子不乱放	14
勤理发	15
勤剪指甲	16
脏话我不说	17
妈妈我帮您	18
开开心心去幼儿园	19
整理物品	20
零食我不爱	22

爱护书籍	23
不独占	24
不乱吃药	26
打针我不怕	27
礼貌打招呼	28
做 客	30
会说“请”	32
不长时间看电视	33
不乱扔垃圾	34
逛超市 不乱跑	36
小心剪刀	37
不摸电插座	38
关门防夹手	39





勤洗手

宝宝，玩过玩具和大小便后都要记得洗手哦，这样脏东西才不会吃到嘴里去。

乖宝宝，挽袖袖，
轻轻拧开水龙头。
洗一洗，搓一搓，
小小手，滑溜溜。



小提示



玩具上、家用电器上都有很多细菌，勤洗手是阻止细菌入侵的有效方法。生活中，妈妈要提醒宝宝在游戏后、大小便后洗手，培养宝宝养成讲卫生的好习惯。



按时吃饭不挑食

每天吃饭香，宝宝身体棒！宝宝，按时吃饭，不挑食、不偏食，才能长得更快哦！



青菜青，有营养，
白米饭，香又香，
宝宝每天按时吃，
健康成长身体棒。

小提示



妈妈要营造安静的环境和氛围，让宝宝集中注意力吃饭，培养宝宝良好的饮食习惯。同时，宝宝的饮食要搭配得当，做到不偏食、不挑食，保证宝宝每日蛋白质、维生素等营养物质的吸收。



按时睡觉

看,小哥哥睡得多香啊! 宝宝,你每天什么时候上床睡觉呢? 一定要养成按时睡觉的好习惯哟!



小提示



按时睡觉能使宝宝的精力充沛,有利于宝宝健康成长。妈妈平时要在固定的时间,提醒宝宝上床睡觉,让宝宝养成早睡的好习惯。睡觉前,妈妈可以给宝宝讲一讲小故事,让宝宝在温馨的氛围里进入梦乡。



早起不赖床

小哥哥，起床早，背上书包去学校。宝宝也要学小哥哥，早早起，不赖床！

大公鸡，穿花袄，
早早起，喔喔叫：
小宝宝，起床了，
去上学，别迟到！



小提示



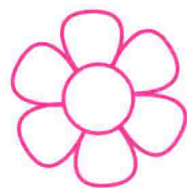
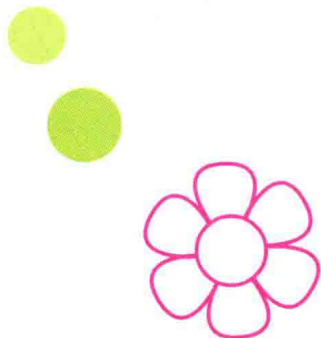
妈妈可以在早上的时候，轻轻叫宝宝的名字，提醒他：天亮了，宝宝该起床了。如果宝宝还不想起床，妈妈可以鼓励他早点起床或温柔地做一些互动，如，给宝宝挠挠痒，捏捏他的小脸蛋等，宝宝心情愉悦，就会忘记赖床了。



早晨,该起床了! 哪个小朋友做得好? 给他旁边的小花涂上颜色吧!



冬冬早上赖床,不想起床。



刚刚不赖床,起来做早操。



我会自己穿

图中的小朋友可真棒，他们自己穿衣服、穿袜子呢！宝宝能做到吗？要向图中的乖宝宝学习哦！



小提示



妈妈应尽早教宝宝自己穿衣服、穿袜子，并形成习惯。这既能锻炼宝宝的肢体协调能力，又能培养宝宝的独立性。宝宝能够自己穿戴衣物，也有利于他尽快适应幼儿园生活，妈妈要重视。



图中的小朋友在做什么？宝宝能自己做这些事情吗？



● 阳阳自己吃饭。



● 欢欢自己洗脚。



● 美美自己玩。

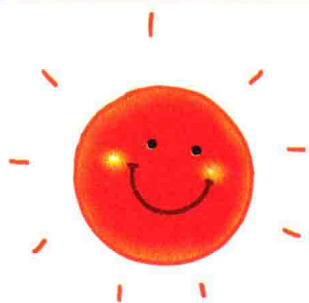


● 明明自己喝水。



站得直

站得直，不弯腰，才是神气好宝宝！宝宝，站立的时候要像小哥哥一样站得笔直哦！



头摆正，两肩平，
脊柱直，胸前挺。
双臂垂，脚立正，
站如松，我最行。

小提示



不良的站姿会影响宝宝的发育，妈妈平时要注意宝宝的站姿是否挺直，如果宝宝做不到，妈妈要经常提醒宝宝。妈妈可以教宝宝念一念这首儿歌，帮助宝宝记忆站立时的要点，培养宝宝站直的好习惯。



爱刷牙

宝宝，你今天刷牙了吗？牙齿要白白的才漂亮。快来和妈妈比一比，看谁刷牙刷得最干净吧！

小牙刷，手中拿，
张开我的小嘴巴。
刷上牙，刷下牙，
刷得满嘴白花花。



小提示



妈妈要为宝宝选择儿童专用牙刷，带有图案的牙刷更容易引起宝宝的兴趣。刷牙时，妈妈可以和宝宝一起刷，比一比谁刷得干净，培养宝宝爱刷牙的好习惯。



爱干净

宝宝，你每天都洗脸吗？衣服整洁吗？爱干净的宝宝大家才喜欢哦。



小丫丫，不偷懒，
勤洗头，勤洗脸。
衣冠整，发不乱，
爸爸妈妈把她赞。

小提示



妈妈的言传身教是宝宝能否养成爱干净的好习惯的关键。妈妈平时要保持个人、家里的整洁，宝宝的衣物要经常换洗，经常给宝宝洗澡。妈妈这样潜移默化地影响，宝宝就会形成爱干净、讲卫生的好习惯。



开始时，大家为什么不和豆豆一起玩？豆豆后来怎么做的？



1. 豆豆脸上脏兮兮的，小伙伴们都不爱和他一起玩。



2. 小兔、小狗看见他也转身跑开了。



3. 豆豆回到家，把脸洗得干干净净。



4. 小伙伴们见了豆豆，都和他一起玩了。