



影响孩子一生的健康书

我和皮卡

北京健康教育协会 组织编写



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

影响孩子一生的健康书

我和皮卡

北京健康教育协会 组织编写



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

我和皮卡 / 北京健康教育协会组织编写. — 北京 :
中国人口出版社, 2015. 4
(影响孩子一生的健康书)
ISBN 978-7-5101-3196-7

I. ①我… II. ①北… III. ①健康教育—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 (2015) 第 023561 号

影响孩子一生的健康书·我和皮卡 北京健康教育协会 组织编写

出版发行 中国人口出版社
社 长 张晓林
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
总编室电话 (010) 83519392
发行部电话 (010) 83514662
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054
印 刷 辽宁美程在线印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 2.5
字 数 30 千字
版 次 2015 年 4 月第 1 版
印 次 2015 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-3196-7
定 价 16.00 元

阅读指导热线: 010-85974647 服务时间: 周一至周五 8:30 ~ 17:30

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

序

社会发展到今天，人们对健康的关注达到前所未有的程度，对健康促进人的全面发展的认识也从来没有像今天这样深刻。如何拥有健康，怎样实现健康与事业的同步发展，成了医学界和整个社会需要认真考虑的严肃命题。

健康素养是指个人获取和理解健康信息，并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。2012年，我国公民健康素养调查结果显示，15~69岁的城乡居民的健康素养水平为8.8%，即100个人中只有不到9个人具备基本的健康素养，具有日常维护和促进个人健康的能力和水平。这也充分说明，在预防疾病和提高健康水平方面，公民自身的素质还有很大的上升空间。

孩子是国家的未来，民族的希望，其健康素养水平的高低不仅影响着孩子个人的成长，同时也决定着家庭的幸福与兴旺。好的行为习惯要从小培养，让孩子从小就建立起健康重要的意识，在父母的帮助和引导下，努力习得有益于健康的行为习惯。看似是日常生活中的小事，却能对其一生产生重大的影响。

基于这样的出发点，本套丛书从关爱孩子健康出发，以幼儿的生理和心理特点为基础，针对影响这个时期孩子健康的最重要的8个行为习惯进行特别设计，每册针对一个具体的健康行为。全书故事编写积极向上，充满正能量，编绘版式设计阳光、清新、活泼，赏心悦目，不仅适合3~6岁孩子自己翻阅，更适合家长与孩子一同欣赏；每册图书还特别设计了“亲子互动”和“给家长的话”两个环节，目的是激励孩子对健康行为的积极参与，并从专家的角度告诉父母有关健康行为的科学信息，帮助家长在寓教于乐中教会孩子养成良好的行为习

惯。本套丛书同样适合幼儿机构在日常教育教学中作为培养孩子健康行为习惯的教材使用。

北京健康教育协会金大鹏会长对本书的编写给予了极大的支持，同时，本着对孩子一生健康负责的精神亲自审阅，着实令人感动；参与编写的医学专家、画家、编辑们对文稿逐字推敲，精益求精，在此一并向大家的辛苦付出表示衷心的感谢！尽管如此，由于儿童作品创作要求高，时间紧迫，丛书难免会有这样或那样的不足，欢迎大家批评指正，以便我们为 children 们提供更好、更高品质的作品。

北京健康教育协会

2014 年 12 月

影响孩子一生的健康书

我和皮卡

北京健康教育协会 组织编写



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

我和皮卡 / 北京健康教育协会组织编写. — 北京 : 中国人口出版社, 2015. 4
(影响孩子一生的健康书)
ISBN 978-7-5101-3196-7

I. ①我… II. ①北… III. ①健康教育—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 (2015) 第 023561 号

影响孩子一生的健康书·我和皮卡

北京健康教育协会 组织编写

出版发行 中国人口出版社
社 长 张晓林
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
总编室电话 (010) 83519392
发行部电话 (010) 83514662
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054
印 刷 辽宁美程在线印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 2.5
字 数 30 千字
版 次 2015 年 4 月第 1 版
印 次 2015 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-3196-7
定 价 16.00 元

阅读指导热线: 010-85974647 服务时间: 周一至周五 8:30 ~ 17:30

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

编委会

主 编：金大鹏

副主编：邓 瑛 曾晓芃

编 委：（按姓氏笔画排列）

马 辛 马长生 王星火 支修益 闫冰竹 刘泽军
张雪梅 杜建军 洪昭光 黎 健 葛立宏 侯 昊

主 审：刘秀荣

撰 稿：（按姓氏笔画排列）

万国峰 刘 影 刘丽娟 刘 艳 刘 敏 耳玉亮
陈 艳 余晓辉 杜 虹 史衍成 张文超

绘 制：陈长海 刘 玫 王 欣 于 洋 龙怡然
张志平 张 锋

序

社会发展到今天，人们对健康的关注达到前所未有的程度，对健康促进人的全面发展的认识也从来没有像今天这样深刻。如何拥有健康，怎样实现健康与事业的同步发展，成了医学界和整个社会需要认真考虑的严肃命题。

健康素养是指个人获取和理解健康信息，并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。2012年，我国公民健康素养调查结果显示，15~69岁的城乡居民的健康素养水平为8.8%，即100个人中只有不到9个人具备基本的健康素养，具有日常维护和促进个人健康的能力和水平。这也充分说明，在预防疾病和提高健康水平方面，公民自身的素质还有很大的上升空间。

孩子是国家的未来，民族的希望，其健康素养水平的高低不仅影响着孩子个人的成长，同时也决定着家庭的幸福与兴旺。好的行为习惯要从小培养，让孩子从小就建立起健康重要的意识，在父母的帮助和引导下，努力习得有益于健康的行为习惯。看似是日常生活中的小事，却能对其一生产生重大的影响。

基于这样的出发点，本套丛书从关爱孩子健康出发，以幼儿的生理和心理特点为基础，针对影响这个时期孩子健康的最重要的8个行为习惯进行特别设计，每册针对一个具体的健康行为。全书故事编写积极向上，充满正能量，编绘版式设计阳光、清新、活泼，赏心悦目，不仅适合3~6岁孩子自己翻阅，更适合家长与孩子一同欣赏；每册图书还特别设计了“亲子互动”和“给家长的话”两个环节，目的是激励孩子对健康行为的积极参与，并从专家的角度告诉父母有关健康行为的科学信息，帮助家长在寓教于乐中教会孩子养成良好的行为习

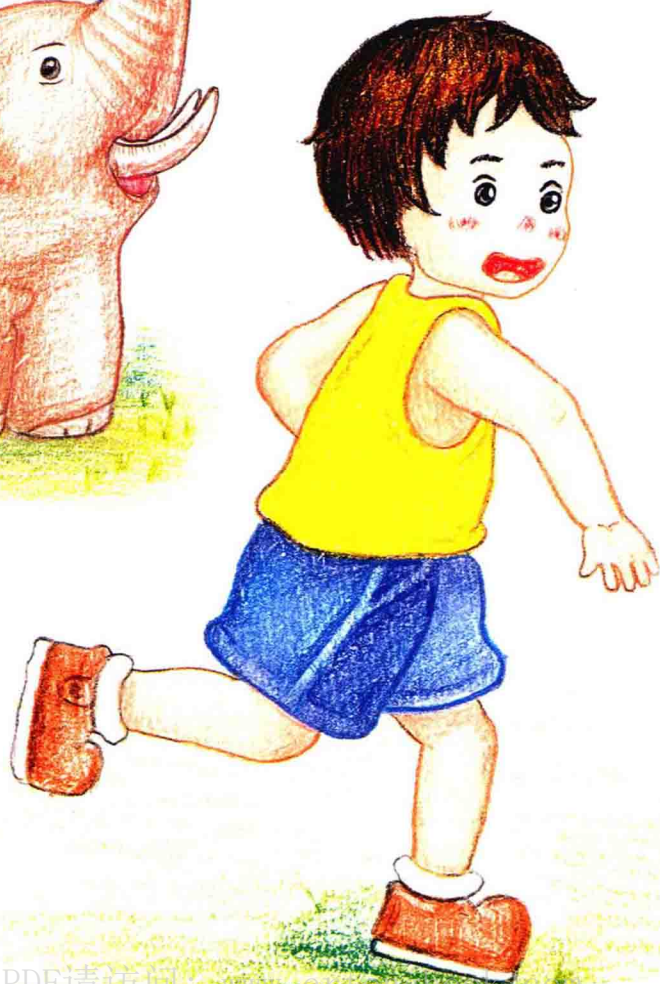
惯。本套丛书同样适合幼儿机构在日常教育教学中作为培养孩子健康行为习惯的教材使用。

北京健康教育协会金大鹏会长对本书的编写给予了极大的支持，同时，本着对孩子一生健康负责的精神亲自审阅，着实令人感动；参与编写的医学专家、画家、编辑们对文稿逐字推敲，精益求精，在此一并向大家的辛苦付出表示衷心的感谢！尽管如此，由于儿童作品创作要求高，时间紧迫，丛书难免会有这样或那样的不足，欢迎大家批评指正，以便我们为 children 们提供更好、更高品质的作品。

北京健康教育协会

2014 年 12 月

如果能养一个属于自己的宠物，该有多酷啊！







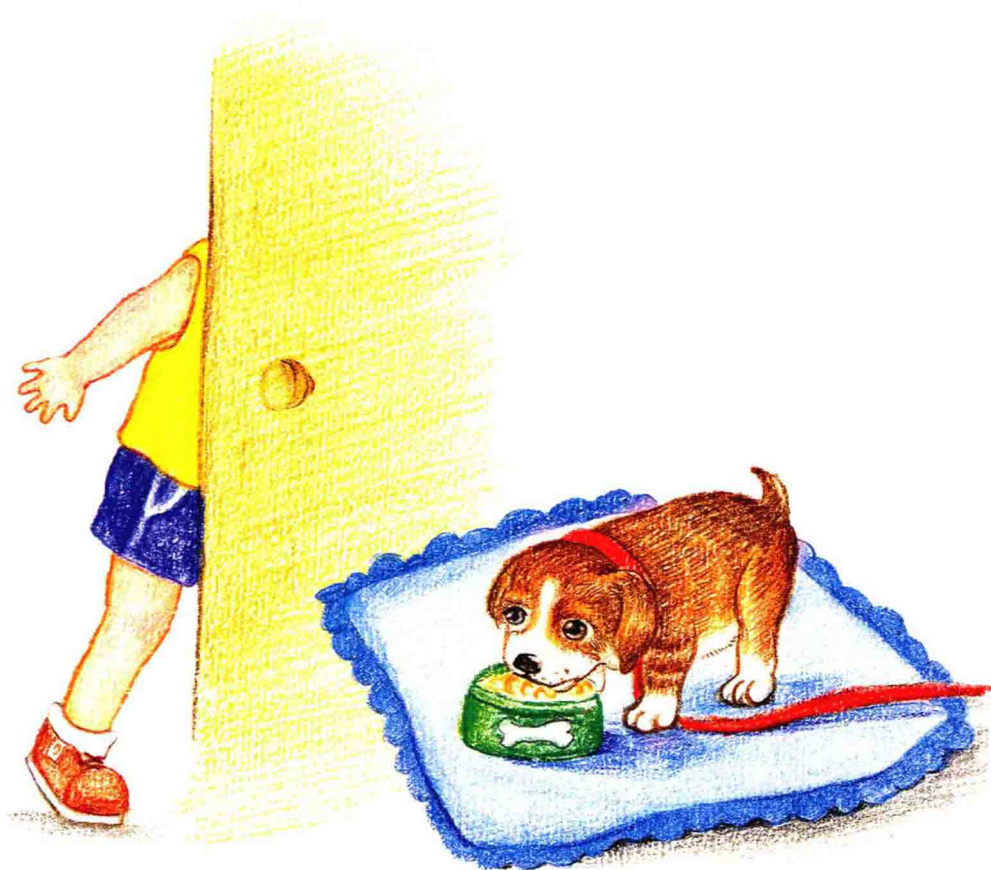
只可惜，这仅仅是我的梦想。

在生活中，我只认识一只叫皮卡的小狗，它刚来邻居白胡子爷爷家没几天。



皮卡看起来很乖，我几乎听不到它叫。





有一天吃完晚饭，我偷偷地藏起一块骨头，打算作为礼物送给皮卡。

