

最适合4岁宝宝启蒙阅读的精品书

幼儿家庭早教大全

家庭版
幼儿教育
精粹

张耀明 主编



吉林出版集团有限责任公司
全国百佳图书出版单位



图书在版编目(CIP)数据

幼儿家庭早教大全. 4岁 / 张耀明主编; 尚丽红分册主编. -- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2014. 10

ISBN 978-7-5534-4823-7

I. ①幼… II. ①张… ②尚… III. ①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193551号



4岁

幼儿家庭早教大全



作者 / 张耀明 主编
出版人 / 吴文阁
策划 / 姜伟东 贾彦宏
责任编辑 / 杨宏路 张杰 刘蕴明
封面设计 / 稚子文化
开本 / 889mm×1194mm 1/24
字数 / 115千字
印张 / 9
印数 / 1-10,000册
ISBN 978-7-5534-4823-7

版次 / 2014年10月第1版
印次 / 2014年10月第1次印刷
出版 / 吉林出版集团有限责任公司
(长春市人民大街4646号)
发行 / 吉林音像出版社有限责任公司
地址 / 长春市泰来街1825号
邮编: 130062
电话 / 总编办: 0431-86012893
发行科: 0431-86012770
印刷 / 长春新华印刷集团有限公司

建议上架: 低幼启蒙

ISBN 978-7-5534-4823-7



定价: 42.00元(全6册)

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-86012893

最适合4岁宝宝启蒙阅读的精品书

幼儿家庭早教大全

家庭版
幼儿教育
精粹

张耀明 主编



吉林出版集团有限责任公司
全国百佳图书出版单位



·不挑食身体好·

·要常喝白开水·

cān zhuōshàng bǎi zhe jiān jī dàn dòu jiāng
餐桌上摆着煎鸡蛋、豆浆、
bāo zi děng bǎo bao měi yàng dōu chī gè zhǒng
包子等，宝宝每样都吃。各种
shí wù dōu yào chī bù piān shí zhè yàng bǎo
食物都要吃，不偏食，这样宝
bao de shēn tǐ cái néng zhǎng de hǎo
宝的身体才能长得好。



bǎo bao zài huá tī shàng wán de kě kāi xīn
宝宝在滑梯上玩得可开心
le zài yì páng de mā ma bù shí de tí xǐng
了，在一旁的妈妈不时地提醒
bǎo bao yào duō hē shuǐ kě bǎo bao zhǐ xǐ huan
宝宝要多喝水。可宝宝只喜欢
hē yǐn liào tā bù xǐ huan hē bái kāi shuǐ
喝饮料，她不喜欢喝白开水。

好习惯宝典

做到不挑食，身体才能健康地成长。最好的饮料就是白开水，要补充水分还是要多喝白开水，因为饮料里含有人工色素和糖分，经常饮用对身体有害，还会长蛀牙。

吃饭才能长身体 · 多吃水果有营养 ·

chī fàn de shí jiān dào le kě bǎo bāo
吃饭的时间到了，可宝宝
què chóu méi kǔ liǎn de yīn wèi tā bù ài chī
却愁眉苦脸的，因为她不爱吃
fàn bǎo bāo yào zhī dào zhǐ yǒu měi tiān àn
饭。宝宝要知道，只有每天按
shí chī fàn yíng yǎng cái néng gōng de shàng shēn tǐ
时吃饭，营养才能供得上身体
de shēng zhǎng xū yào
的生长需要。



wǔ shuì xǐng lái hòu mā ma wèi bǎo
午睡醒来后，妈妈为宝
bao zhǔn bèi le hěn duō zhǒng shuǐ guǒ bǎo bāo
宝准备了很多种水果，宝宝
měi yàng shuǐ guǒ dōu yào chī zhè yàng yíng yǎng
每样水果都要吃，这样营养
cái quán miàn
才全面。

好习惯宝典

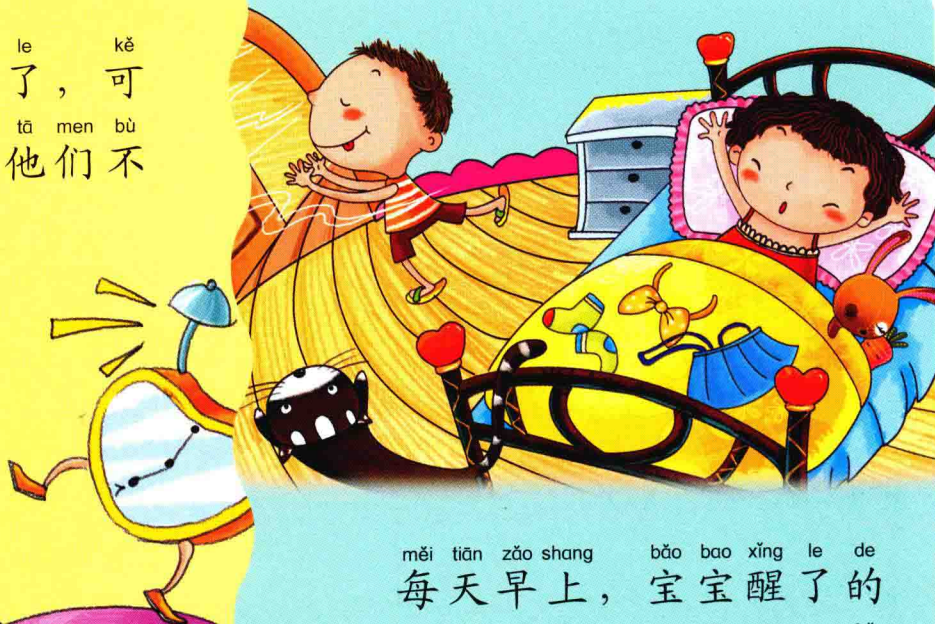
不吃饭只会变得面黄肌瘦。水果能为人体提供各种维生素和矿物质，水果中还含有比较多的纤维素，它能促进肠道蠕动，具有清理肠道的作用。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

·睡懒觉不科学·

·按时起精神爽·

nào zhōng yǐ jīng xiǎng bàn tiān le kě
闹钟已经响半天了，可
bǎo bao jiù shì yí dòng bú dòng tā men bù
宝宝就是一动不动，他们不
xiǎng qǐ chuáng bǎo bao lǎo shì gǎn
想起床。宝宝老是感
jué shuì bù xǐng tè bié bú yuàn
觉睡不醒，特别不愿
yì qǐ chuáng zǒng xiǎng néng zài shuì
意起床，总想能再睡
yí huìr
一会儿。



měi tiān zǎo shàng bǎo bao xǐng le de
每天早上，宝宝醒了的
shí hou hái shì bù tíng de shēn lǎn yāo kě
时候还是不停地伸懒腰，可
tā jiù shì bù xiǎng qǐ lái hái xiǎng zài shuì
她就是不想起来，还想再睡
yí huìr bǎo bao yào zhī dào àn shí
一会儿。宝宝要知道，按时
qǐ chuáng duì shēn tǐ yǒu hǎo chù
起床对身体有好处。

好习惯宝典

早上睡不醒的主要原因是晚上睡得太晚了，最佳的入睡时间是晚上的9点到10点，每天坚持在这个时间段入睡，慢慢地养成好习惯，再也不会睡不醒了。

·不让妈妈喂·

dào le chī fàn shí jiān bǎo bao lā zhù
到了吃饭时间，宝宝拉住
mā ma de shǒu yí zài yāng qiú mā ma wèi tā
妈妈的手，一再央求妈妈喂他
chī fàn yào bù rán tā jiù bù chī fàn bǎo
吃饭，要不然他就不吃饭。宝
bao yào zhī dào zhǎng dà le jiù bù yīng zài ràng
宝要知道，长大了就不应再让
bà ba mā ma wèi fàn le yīng gāi zì jǐ xué
爸爸妈妈喂饭了，应该自己学
zhe yòng sháo huò kuài zi chī fàn
着用勺或筷子吃饭。



·饭后活动身体好·



měi tiān wǎn fàn hòu bà ba mā ma
每天晚饭后，爸爸妈妈
dōu dài bǎo bao dào jiē biān gōng yuán lǐ qù sǎn
都带宝宝到街边公园里去散
bù yǒu shí tā men hái yì qǐ zuò yóu xì
步，有时他们还一起做游戏。
jīn tiān bà ba jiù hé bǎo bao wán qǐ le
今天，爸爸就和宝宝玩起了
lǎo yīng zhuō xiǎo jī de yóu xì
“老鹰捉小鸡”的游戏。

·睡前不吃东西· ·睡前故事很重要·

lín shuì jiào qián bǎo bao cóng chú fáng tōu
临睡觉前，宝宝从厨房偷
tōu ná le yí gè dà píng guǒ kě shì ràng mā
偷拿了一个大苹果，可是让妈
ma fā xiàn le mā ma mò shōu le bǎo
妈发现了。妈妈“没收”了宝
bao de píng guǒ dì gěi bǎo bao yì bēi niú nǎi
宝宝的苹果，递给宝宝一杯牛奶
ràng tā hē
让她喝。



bǎo bao duǒ zài chuángshàng gài hǎo le
宝宝躲在床上，盖好了
bèi zi mā ma kāi shǐ gěi tā jiǎng wēn xīn de
被子，妈妈开始给她讲温馨的
xiǎo gù shì bù yí huìr bǎo bao jiù bào
小故事。不一会儿，宝宝就抱
zhe wán jù shuì zháo le
着玩具睡着了。

·睡前把脚洗干净·

shuì jiǎo de shí jiān dào le bǎo bao tuō
睡觉的时间到了，宝宝脱
le xié rán hòu pá dào le chuáng shàng mā ma
了鞋，然后爬到了床上。妈妈
dǎ lái wēn shuǐ ràng bǎo bao bǎ jiǎo xǐ gān jìng
打来温水让宝宝把脚洗干净，
bǎo bao hěn bù qíng yuàn de xǐ zhe jiǎo
宝宝很不情愿地洗着脚。



·勤刷牙·



zài bǎo bao hěn xiǎo de shí hòu mā ma
在宝宝很小的时候，妈妈
jiù jiāo bǎo bao shuā yá le měi tiān zǎo shàng
就教宝宝刷牙了。每天早上
hé wǎn shàng shuì jiào qián bǎo bao dōu huì bǎ yá
和晚上睡觉前，宝宝都会把牙
chǐ shuā de gān gān jìng jìng de zhè yàng cái bú
齿刷得干干净净的，这样才不
huì zhǎng zhù yá
会长蛀牙。

·不吮手指头·

bǎo bao shuì jiào shí zǒng shì xǐ huan shǔn
宝宝睡觉时，总是喜欢吮
zì jǐ de shǒu zhǐ tóu zěn me yě gǎi bù liǎo
自己的手指头，怎么也改不了
zhè ge xí guàn xiǎo péng yǒu zǒng shì xiào huà
这个习惯。小朋友总是笑话
tā kě tā què shuō bù shǔn shǒu zhǐ tóu jiù
她，可她却说，不吮手指头就
shuì bu xiāng tián
睡不香甜。



·做梦不要怕·



bǎo bao gāng shuì zháo méi duō cháng shí jiān
宝宝刚睡着没多长时间，
jiù dà shēng hǎn qǐ lái mā ma wǒ pà
就大声喊起来：“妈妈，我怕。”
tā de yǎn lèi bǎ zhěn tóu dōu dǎ shī le bǎo
她的眼泪把枕头都打湿了，宝
bao kěn dìng shì zuò è mèng le
宝肯定是做恶梦了。

·睡午觉才健康· ·不要趴在桌上睡·

dào shuì wǔ jiào de shí jiān le kě shì
到睡午觉的时间了，可是
bǎo bao yì diǎn kùn yì yě méi yǒu tā men hái
宝宝一点困意也没有，他们还
zài chuī pào pào wán mā ma
在吹泡泡玩，妈妈
jiào tā men shuì wǔ jiào tā
叫他们睡午觉，他
men jiù shì bù lǐ mā ma
们就是不理妈妈。



shuì wǔ jiào shí pā zài zhuōshàng shuì de
睡午觉时，趴在桌上睡的
fāng shì duì shēn tǐ bù hǎo huì yǐng xiǎng shuì mián
方式对身体不好，会影响睡眠
de zhì liàng dá bú dào xiū xi de mù dì
的质量，达不到休息的目的，
zuì hǎo shì tǎng zài chuángshàng shuì wǔ jiào
最好是躺在床上睡午觉。

好习惯宝典

睡午觉能让疲劳的大脑和身体得到很好地放松和休息，恢复精力和体力。午睡还能提高身体的免疫力，对一般的疾病有很好的免疫功能。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

·不用小手揉眼睛·

bǎo bao de yǎn jīng yǒu diǎn téng tā jiù yòng
宝宝的眼睛有点疼，她就用
shǒu qù róu yǎn jīng bǎo bao yào zhī dào zhè yàng
手去揉眼睛。宝宝要知道，这样
yǎn jīng bú dàn bú huì jué de shū fu fǎn ér huì
眼睛不但不会觉得舒服，反而会
shǐ shǒu shàng de xì jūn jìn rù dào yǎn jīng lǐ yīn
使手上的细菌进入到眼睛里，引
qǐ yǎn bù jí bìng
起眼部疾病。



好习惯宝典

如果眼睛不舒服，一定要找到原因，及时治疗。指甲留得太长会在里面聚集大量的污泥和细菌，如果用手抓东西吃，会使细菌进入体内而生病。

·勤剪指甲·



bǎo bao de zhǐ jia hěn cháng le kě tā
宝宝的指甲很长了，可她
hái bú huì zì jǐ jiǎn zhǐ jia tā ràng mā ma
还不会自己剪指甲，她让妈妈
bāng tā bǎ zhǐ jia jiǎn duǎn zhè yàng zuò zhǐ
帮她把指甲剪短。这样做，指
jia yòu piào liang yòu gān jìng
甲又漂亮，又干净。

·学会休息·

dào le gāi huí jiā shuì jiào de shí jiān
到了该回家睡觉的时间
le kě bǎo bao wán de zhèng gāo xìng jiù shì
了，可宝宝玩得正高兴，就是
bù kěn huí jiā shuì jiào tā hái xiǎng zài wán yí
不肯回家睡觉，他还想再玩一
huìr mā ma zhǐ hǎo lā zhe tā huí jiā
会儿。妈妈只好拉着他回家。



·随手关灯·



bǎo bao yào chū qù le tā guān le
宝宝要出去了，他关了
diàn nǎo hé tái dēng dào le mén kǒu tā hái
电脑和台灯，到了门口，他还
jì de yào bǎ fáng jiān lǐ de rì guāng dēng guān
记得要把房间里的日光灯关
shàng zhè yàng zuò kě yǐ jié shěng hěn duō de
上。这样做可以节省很多的
néng yuán
能源。

·把房间收拾干净·

měi tiān mā ma dōu yào bǎ fáng jiān shōu shì
每天妈妈都要把房间收拾
de gān gān jìng jìng bǎo bao kàn dào le yě
得干干净净。宝宝看到了，也
xué zhe zuò zì jǐ dòng shǒu bǎ fáng jiān shōu shì
学着做。自己动手把房间收拾
gān jìng bǎ wán jù fàng dào gù dìng de dì fang
干净，把玩具放到固定的地方，
bǎ zhuō shàng de wù pǐn bǎi fàng zhěng qí
把桌上的物品摆放整齐。



·给狗狗洗澡·



hé gǒu gōu wán le yì tiān le tā de
和狗狗玩了一天了，它的
shēn shàng zhān le bù shǎo zāng dōng xī bǎo bao
身上沾了不少脏东西。宝宝
dǎ lái gān jìng de shuǐ bāng gǒu gōu bǎ shēn shàng
打来干净的水，帮狗狗把身上
xǐ gān jìng
洗干净。

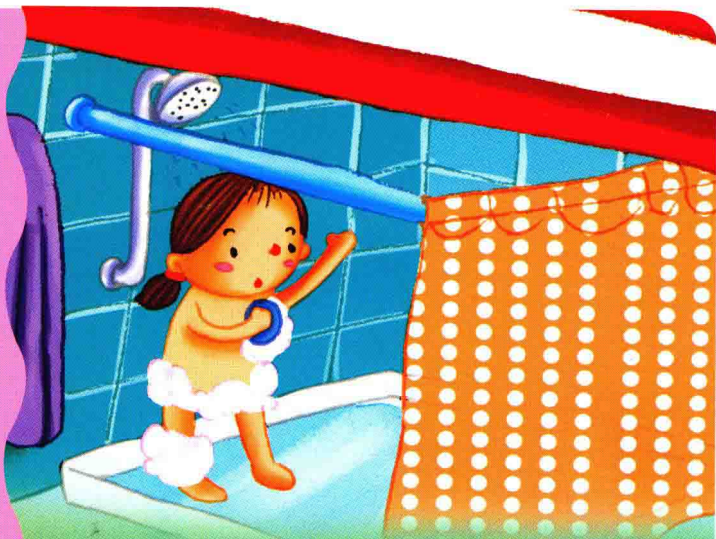
·关掉水龙头·

wǎn shàng bǎo bao zài xǐ zǎo de shí hou
晚上，宝宝在洗澡的时候，
shuǐ lóng tóu yì zhí shì kāi zhe de shuǐ huā huā
水龙头一直是开着的，水“哗哗”
de liú dào le dì shàng zhè yàng huì làng fèi hěn
地流到了地上，这样会浪费很
duō de shuǐ
多的水。



·关掉淋浴器·

bǎo bao zài xǐ zǎo shí yīng gāi zuò dào
宝宝在洗澡时应该做到，
wǎng shēn shàng tú mǒ xiāng zào shí bǎ lín yù
往身上涂抹香皂时，把淋浴
qì guān diào zhè me zuò kě yǐ jié yuē dà
器关掉，这么做可以节约大
liàng de shuǐ
量的水。



·不坐在马桶上看书·

bǎo bao ná zhe yì běn shū zuò zài mǎ tǒng
宝宝拿着一本书坐在马桶
shàng biān kàn shū biān jiě shǒu bǎo bao yào zhī
上，边看书边解手。宝宝要知道，
dào zhè yàng zuò shì bù hǎo de cháng qī zhè
这样做是不好的。长期这
yàng biān kàn shū biān jiě shǒu huì dǎo zhì biàn mì
样边看书边解手会导致便秘。



·少用电吹风·



bǎo bao xǐ wán tóu fa hòu shì jiāng tóu
宝宝洗完头发后，是将头
fa zì rán liàng gān hái shì yòng diàn chuī fēng bǎ
发自然晾干，还是用电吹风把
tóu fa chuī gān rú guǒ shǐ yòng diàn chuī fēng
头发吹干？如果使用电吹风，
huì làng fèi hěn duō de diàn néng hái shì ràng tóu
会浪费很多的电能，还是让头
fa zì rán liàng gān bǐ jiào hǎo
发自然晾干比较好。

·看书时注意距离· ·用电脑要注意休息·

bǎo bao zhèng zuò zài shū zhuō qián rèn zhēn de
宝宝正坐在书桌前认真地
kàn yì běn yǒu qù de gù shì shū bǎo bao yào
看一本有趣的故事书。宝宝要
zhù yì zài kàn shū shí yǎn jīng lí shū běn
注意，在看书时，眼睛离书本
de jù lí yào zài lí mǐ yǐ shàng zhè yàng
的距离要在25厘米以上，这样
zuò duì yǎn jīng yǒu hǎo chù
做对眼睛有好处。



diàn nǎo shàng hǎo kàn hǎo wán de dōng xī
电脑上好看好玩的东西
shí zài tài duō le bǎo bao dōu kàn huā yǎn
实在太多了，宝宝都看花眼
le bǎo bao yào zhī dào de shì bú yào cháng
了。宝宝要知道的是，不要长
shí jiān shǐ yòng diàn nǎo měi gé sān shí fēn zhōng
时间使用电脑，每隔三十分钟
yào tíng xià lái xiū xi yí xià
要停下来休息一下。