

幼兒好行為叢書

適合3-7歲兒童

我要注意健康衛生

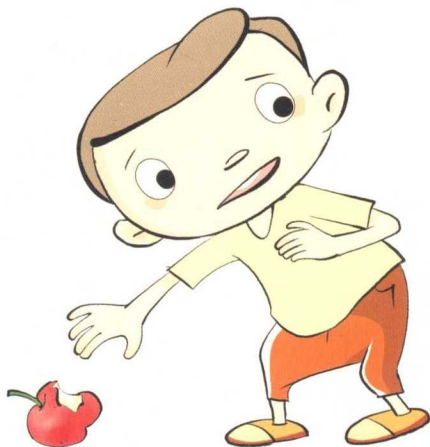


新雅文化事業有限公司

幼兒好行為叢書



我要注意健康衛生



新雅文化事業有限公司
www.sunya.com.hk



幼兒好行為叢書

我要注意健康衛生

繪圖：野人

責任編輯：王燕參

設計製作：新雅製作部

出版：新雅文化事業有限公司

香港英皇道499號北角工業大廈18樓

電話：(852) 2138 7998

傳真：(852) 2597 4003

網址：<http://www.sunya.com.hk>

電郵：marketing@sunya.com.hk

發行：香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：(852) 2150 2100 傳真：(852) 2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

印刷：中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

版次：二〇一二年六月初版

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

版權所有 · 不准翻印

ISBN: 978-962-08-5631-0

© 2012 Sun Ya Publications (HK) Ltd.

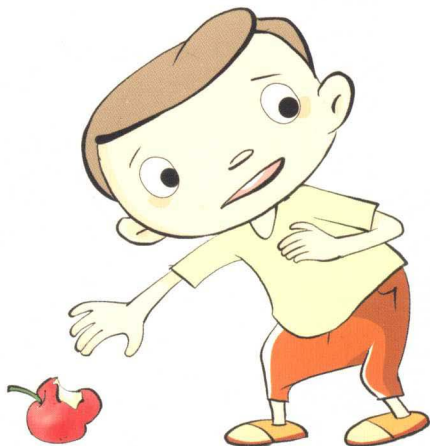
18/F, North Point Industrial Building, 499 King's Road, Hong Kong

Published and printed in Hong Kong.



幼兒好行為叢書

我要注意健康衛生



新雅文化事業有限公司

www.sunya.com.hk



幼兒好行為叢書

我要注意健康衛生

繪圖：野人

責任編輯：王燕參

設計製作：新雅製作部

出版：新雅文化事業有限公司

香港英皇道499號北角工業大廈18樓

電話：(852) 2138 7998

傳真：(852) 2597 4003

網址：<http://www.sunya.com.hk>

電郵：marketing@sunya.com.hk

發行：香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：(852) 2150 2100 傳真：(852) 2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

印刷：中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

版次：二〇一二年六月初版

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

版權所有 · 不准翻印

ISBN: 978-962-08-5631-0

© 2012 Sun Ya Publications (HK) Ltd.

18/F, North Point Industrial Building, 499 King's Road, Hong Kong

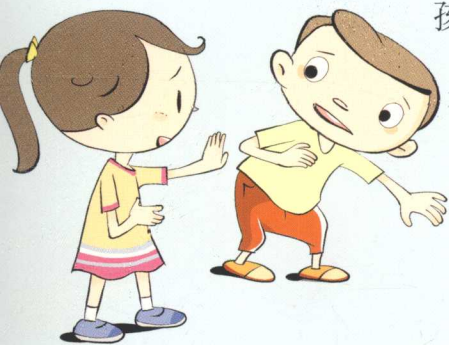
Published and printed in Hong Kong.

給家長的話

現今的社會，往往灌輸給家長——想孩子將來成為一個成功的人，就要讓孩子贏在起跑線。因此大部分家長從小便催谷孩子的學業成績，以及培養他們各種各樣的技能，而忽略了更重要的品格培育。其實一個人成功與否，與他的品格好壞有莫大的關係。

《幼兒好行為叢書》針對3-7歲孩子常犯的毛病或需要關注的地方，分為八個不同的範疇，包括做個好孩子、做個好學生、做個好公民、注意健康衛生、注意安全、遵守交通規則、有禮貌、有同理心，透過淺白易懂的文字，配上精美的圖畫，教導孩子在不同的處境中，什麼是應該做的，什麼是不應該做的，給予孩子簡單清晰的指導，讓孩子學習正確的態度和行為，將來成為一個守規矩、負責任、有禮貌、能獨立思考、真正成功的人。

書後設有「我做不到」一欄，讓孩子檢視自己是否能做到，自我評分，方便家長跟進。



多吃蔬菜和水果， 多喝水

很多小朋友只喜歡吃肉，不愛吃蔬菜和水果。其實，蔬菜和水果非常有營養，對身體健康很重要。每天多吃蔬菜和水果，多喝開水，不但可以保持身體健康，更有助消化。



找一找

你能在右圖中找出以下的圖片嗎？找找看。





少吃零食

糖果、餅乾和汽水，都是小朋友愛吃的零食。但是如果毫無節制地吃許多零食，不但會影響我們的正常飲食，而且對我們的身體並沒有好處。零食吃多了，也容易蛀牙，所以不宜多吃。



找一找

你能在右圖中找出以下的圖片嗎？找找看。





不偏食

偏食是一種很不好的飲食習慣。小朋友對食物的選擇一定要多樣化，因為我們的身體需要各種營養。如果營養不均衡，就會影響我們的身體發育，以及減低抵抗疾病的能力。



找一找

你能在右圖中找出以下的圖片嗎？找找看。





食物掉在地上， 不能撿起來吃

掉在地上的食物，不能撿起來繼續吃。因為食物掉在地上，就會沾滿灰塵，以及種種眼睛看不見的細菌。如果我們吃下這些不潔淨的食物，便有可能會生病。



找一找

你能在右圖中找出以下的圖片嗎？找找看。





飯前飯後不要做劇烈運動

劇烈的運動，會加快體內血液循環的速度。所以，飯前飯後如果做劇烈運動，就會影響腸胃對食物的消化能力。小朋友吃完飯以後，最好先休息一下，再去玩遊戲或做運動。



找——找

你能在右圖中找出以下的圖片嗎？找找看。





不要邊吃飯邊看電視

一邊吃飯一邊看電視，是一種很不好的生活習慣。這樣，小朋友的注意力都集中在電視上，不但影響食慾，萬一不小心被骨頭、魚刺鯁在食道裏，就很危險了！



找一找

你能在右圖中找出以下的圖片嗎？找找看。

