



小书童健康成长读本

育儿
宝典

好习惯

主编 元曲儿

从小养成好习惯，
健康成长



江西美术出版社

小书童健康成长读本

好习惯

主编 元曲儿



江西美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小书童健康成长读本·好习惯 / 元曲儿主编. —南昌:

江西美术出版社, 2013. 3

ISBN 978-7-5480-2026-4

I. ①小… II. ①元… 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 (2013) 第 046739 号



责任编辑: 黄润祥 朱玉虹

企 划: 深圳书童文化 www.shutongwenhua.com

装帧设计: 陈彩虹 汤秋芬

责任监印: 庞 果

小书童健康成长读本·好习惯

主 编: 元曲儿

出版发行: 江西美术出版社

www.jxfinearts.com

地 址: 江西省南昌市子安路 66 号江美大厦

邮 编: 330025

营销电话: 0791-86566127

经 销: 全国新华书店

印 刷: 温州益丰印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/20

印 张: 3

版 次: 2013 年 5 月第 1 版

印 次: 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5480-2026-4

定 价: 11.80 元

版权所有 侵权必究 本书法律顾问: 江西豫章律师事务所 晏辉律师 赣版权登字-06-2013-091





前言

吃饭不挑食，做事不马虎，不在马路边玩耍，不跟陌生人走，做个讲文明、懂礼貌的好孩子……这些看似简单的问题，孩子们却往往处理不好。怎样才能使孩子更安全、更健康地成长呢？别着急，《小书童健康成长读本》就能帮助您解决这些问题。

这套《小书童健康成长读本》共6册，融合了习惯、性格、品德、礼仪、安全、自救等6方面常识，紧紧围绕孩子的日常生活，针对孩子成长中的各种问题，编排成轻松有趣的小故事，每一个故事后面还有专业、实用的育儿指导和亲子互动小问答，引导孩子学会做人、做事、交往、保护自己，让孩子快乐阅读，健康成长！



目录



星期天的早晨 5

小小夜行家 9

娜娜生病了 13

看不见的细菌 17

不爱刷牙的妞妞 21

要安纱窗的鼻子和嘴巴 25

戴眼镜的小猴 29

大公鸡和漏嘴巴 33

豆豆、墩墩和花花 37

佳佳的衣兜 41

咩咩的房间 45

木头人 49

小蜗牛打工 53

鲁班造伞 57



星期天的早晨

jīn tiān shì xīng qī tiān tài yáng zǎo jiù chū lái le kě xiǎo shī zi hái
今天是星期天。太阳早就出来了，可小狮子还

lài zài chuáng shàng shuì lǎn jiào mā ma zǒu guò lái pāi pāi tā de xiǎo pì gu
赖在床上睡懒觉。妈妈走过来，拍拍他的小屁股

shuō xiǎo lǎn chóng kuài qǐ lái tài yáng gōng gong shài pì gu lou
说：“小懒虫，快起来，太阳公公晒屁股喽！”

xiǎo shī zi fān gè shēn hái
小狮子翻个身，还

xiǎng jì xù shuì mā ma yòu
想继续睡。妈妈又

qù náo tā de jiǎo bǎn
去挠他的脚板

xīn gē gē gē
心。“咯咯咯！”

xiǎo shī zi zuì pà
小狮子最怕

yǎng yí xià zi zuò
痒，一下子坐



qǐ lái zhēn fán rén xīng qī tiān yě bú ràng wǒ duō shuì huì er xiǎo shī zi
起来。“真烦人！星期天也不让我多睡会儿。”小狮子

dū nang zhe róu rou yǎn jing nǐ qù chuāng kǒu qiáo qiáo jīn tiān tiān qì duō hǎo
嘟囔着揉揉眼睛。“你去窗口瞧瞧，今天天气多好，

xiǎo péng yǒu men dōu zài zuò zǎo cāo ne mā ma shuō
小朋友们都在做早操呢！”妈妈说。

xiǎo shī zi xiān kāi bèi zi chuān shàng tuō xié còu jìn chuāng kǒu yī
小狮子掀开被子，穿上拖鞋，凑近窗口一

kàn wài miàn kě zhēn rè nao a shù zhī shàng měi lì de xiǎo niǎo chàng zhe dòng
看，外面可真热闹啊！树枝上，美丽的小鸟唱着动

tīng de gē er cǎo dì shàng qīng yíng de xiǎo lù tiào qǐ le huān kuài de wǔ dǎo
听的歌儿；草地上，轻盈的小鹿跳起了欢快的舞蹈；





shù dūn páng pàng pàng de xiǎo xiàng zài pū chī pū chī de liàn xí shuǎi cháng bí
树墩旁，胖胖的小象在“扑哧扑哧”地练习甩长鼻
zi xiǎo hé li liǎng zhī xiǎo yā zi zài bǐ shuǐ yóu de kuài
子；小河里，两只小鸭子在比谁游得快……

tā men qǐ de kě zhēn zǎo ya xiǎo shī zi lián máng chuān hǎo yī fu lái
他们起得可真早呀！小狮子连忙穿好衣服，来
dào wài miàn hé dà jiā yì qǐ zuò zǎo cāo tā biān zuò zuǐ li biān chàng zhe
到外面，和大家一起做早操。他边做嘴里边唱着：

shēn shēn gē bo shēn shēn tuǐ niǔ niǔ pì gu niǔ niǔ yāo zǎo qǐ duàn liàn shēn
“伸伸胳膊伸伸腿，扭扭屁股扭扭腰，早起锻炼身体
tǐ hǎo……”
体好……”



育儿宝典

孩子早上赖床，是每个父母都会遇到的一个难题。要想改掉孩子爱睡懒觉的坏习惯，父母可从以下几个方面做起：

- 1 中午时间，创造午睡家庭氛围，大人和孩子一起午休，保证白天精力充沛。
- 2 与孩子一起制订作息时间表，鼓励孩子养成“早睡早起”的好习惯。坚持按时间表作息，孩子的生物钟就会慢慢调节过来。
- 3 孩子赖床时，父母不要大声训斥孩子，而要有耐心，多叫几次。另外，要讲究技巧，比如：挠挠脚底板，播放起床的音乐，还可以为孩子准备丰盛的早餐……这样，孩子起床就更有动力了。

亲子乐园

小朋友，你爱睡懒觉吗？每天早晨，你是不是总要闹钟响、妈妈叫才肯起床呢？请给下面做得对的小朋友打“√”，错的打“×”。

xiǎo nào zhōng nǐ bié nào hǎo mā ma nǐ bié chǎo
小闹钟你别闹，好妈妈您别吵。

bèi wō lǐ zhēn nuǎn huo ràng wǒ zài shuì yí jiào
被窝里真暖和，让我再睡一觉！



bǎo bǎo zǎo qǐ lái zuò cāo jǐ jǐ tuǐ lái wān wān yāo
宝宝早起来做操，踢踢腿来弯弯腰。

cóng xiǎo duàn liàn shēn tǐ hǎo zhǎng dà wéi guó lì gōng láo
从小锻炼身体好，长大为国立功劳。



小小夜行家

dāng dāng dāng guà zhōng yǐ jīng qiāo le xià xiǎo tù bái
“当，当，当……”挂钟已经敲了10下，小兔白

bái què hái bù xiǎng shuì jiào chèn bà ba mā ma bú zhù yì tā liū chū jiā mén
白却还不想睡觉。趁爸爸妈妈不注意，他溜出家门，

xiǎng qù zhǎo xiǎo huǒ bàn men zài wán wán
想去找小伙伴们再玩玩。

bái bái shǒu xiān lái dào xiǎo gōng jī jī tā yì biān qiāo mén yì biān
白白首先来到小公鸡家。他一边敲门，一边

hǎn xiǎo gōng jī xiǎo gōng jī chū lái wán huì er ba
喊：“小公鸡，小公鸡，出来玩会儿吧！”

xiǎo gōng jī shuō bù xíng a míng tiān yí dà zǎo wǒ hái
小公鸡说：“不行啊！明天一大早，我还

yào jiào rén men qǐ chuáng ne
要叫人们起床呢。”





bái bai shī wàng de zǒu le tā lái dào xiǎo niú jiā yì biān qiāo
白白失望地走了。他来到小牛家，一边敲

chuāng hu yì biān hǎn xiǎo niú chū lái wán huì er ba xiǎo niú
窗户，一边喊：“小牛，出来玩会儿吧！”小牛

shuō bù xíng a míng tiān wǒ hái yào zǎo qǐ gēng tián ne
说：“不行啊。明天我还要早起耕田呢！”

bái bai yòu qù zhǎo xiǎo
白白又去找小

zhū kě shì xiǎo zhū míng tiān
猪。可是小猪明天

yào shàng xué yě zǎo zǎo shàng
要上学，也早早上

chuáng shuì jiào le
床睡觉了。





bái bai wǒ men yì qǐ wán er ba yì zhī xiǎo lǎo shǔ cóng dòng li
“白白，我们一起玩儿吧！”一只小老鼠从洞里

zuān chū lái shuō hǎo ya hǎo ya bái bai gāo xìng jí le bái bai hé xiǎo
钻出来说。“好呀！好呀！”白白高兴极了。白白和小

lǎo shǔ wán de kě kāi xīn le yì zhí wán dào hěn wǎn cái fēn shǒu
老鼠玩得可开心了，一直玩到很晚才分手。

dì èr tiān qīng chén xiǎo gōng jī hěn zǎo jiù qǐ lái le hái wō wō
第二天清晨，小公鸡很早就起来了，还“喔喔

wō de jiào dà jiā qǐ chuáng xiǎo niú zǎo zǎo
喔”地叫大家起床；小牛早早

jiù xià tián gàn huó le xiǎo zhū yě bēi zhe shū bāo
就下田干活了；小猪也背着书包

qù shàng xué le xiǎo tù bái bai
去上学了。小兔白白

ne tā hái zài jiā li shuì
呢？他还家里睡

dà jiào ne
大觉呢！





育儿宝典

孩子大都比较贪玩儿，没有养成按时睡觉的习惯。有的孩子甚至要折腾到很晚才肯入睡。为了让孩子按时睡觉，我们建议您这样做：

- 1 适当增加孩子白天的活动量，调整孩子的生物钟，培养他按时睡觉的习惯。
- 2 和孩子一起制订一个合理的作息时间表，并督促孩子实行。
- 3 在孩子入睡前1小时，不要让孩子看刺激性的电视节目，不要给孩子讲紧张可怕的故事，也不要让孩子玩新玩具。
- 4 可在睡前半小时让孩子喝一杯温牛奶，还可用稍热的水给孩子浸泡双脚，这都有助于孩子入眠。

亲子乐园

小朋友，每天晚上你能按时上床睡觉吗？请你判断下面小朋友的行为，给对的打“√”，错的打“×”。

shuì jiǎo shí jiǎn dào bǎo bǎo chuáng shàng tǎng
睡觉时间到，宝宝床上躺。
zǎo shuì yòu zǎo qǐ shēn tǐ cái huì bàng
早睡又早起，身体才会棒。



shuì jiǎo yào rén cuī shàng chuáng méng huā bēi
睡觉要人催，上床蒙花被。
wán jù duò zhe wán jiù shì bù xiǎng shuì
玩具躲着玩，就是不想睡。





娜娜生病了

bō sī māo nà nà zhǎng de piàoliang jí le kě tā yǒu gè huài xí guàn
波斯猫娜娜长得漂亮极了！可她有个坏习惯，

jiù shì zhěng tiān dāi zài jiā li shén me huó er yě bú gàn shén me tǐ yù huó
就是整天待在家里，什么活儿也不干，什么体育活

dòng yě bù cān jiā xià tiān tā pà shài hēi le zì jǐ dōng tiān tā pà dòng
动也不参加。夏天，她怕晒黑了自己；冬天，她怕冻

huài le zì jǐ suǒ yǐ nà nà měi tiān duǒ zài kōng tiáo fáng jiān li guò zhe
坏了自己……所以，娜娜每天躲在空调房间里，过着

shū shì de shēng huó
舒适的生活。

zuì jìn nà nà dé le yì zhǒng
最近，娜娜得了一种

qí guài de bìng hún shēn wú lì chī bu
奇怪的病：浑身无力，吃不

xià fàn shuì bu hǎo jiào yì huó dòng
下饭，睡不好觉。一活动，





jiù hàn liú jiā bèi yāo suān bèi
就汗流浹背，腰酸背

tòng tā máng pài yóu dì yuán
痛。她忙派邮递员

xiǎo gē zi qù qǐng shān yáng yī shēng lái gěi tā kàn bìng
小鸽子去请山羊医生来给她看病。

shān yáng yī shēng jiǎn chá le tā de shēn tǐ hòu shuō nà nà nǐ dé le
山羊医生检查了她的身体后说：“娜娜，你得了

hěn yán zhòng de ruǎn gǔ bìng
很严重的软骨病！”

zhè zěn me kě néng ne nà nà bù xiāng xìn wǒ měi tiān dōu bù chū
“这怎么可能呢？”娜娜不相信，“我每天都不出

mén bǎo yǎng de hěn hǎo ya
门，保养得很好呀！”

zhè zhèng shì nǐ dé bìng de yuán yīn shān yáng yī shēng jiě shì dào
“这正是你得病的原因！”山羊医生解释道，

shēng mìng zài yú yùn dòng nǐ cóng bú dào hù wài jìn xíng duàn liàn suǒ yǐ
“生命在于运动。你从不到户外进行锻炼，所以

cái huì huàn shàng zhè zhǒng bìng xìng kuī fā xiàn de zǎo yào shì zài wǎn jǐ gè
才会患上这种病。幸亏发现得早！要是再晚几个

yuè nǐ kǒng pà lián lù dōu bú huì zǒu le
月，你恐怕连路都不会走了！”

ǎ nà nà xià chū le yì shēn lěng hàn shān yáng yī shēng gěi tā kāi
“啊？” 娜娜吓出了一身冷汗。山羊医生给她开

le yí dà píng gài piàn yòu duì tā shuō yǐ hòu yào duō shài tài yáng duō cān
了一大瓶钙片，又对她说：“以后要多晒太阳，多参

jiā tǐ yù duàn liàn
加体育锻炼！”

ò wǒ huì de nà nà hóng zhe liǎn dā ying dào
“哦，我会的！” 娜娜红着脸答应道。

cóng cǐ nà nà měi tiān jiān chí yùn dòng
从此，娜娜每天坚持运动。

tā bú shì pǎo bù dǎ qiú jiù shì tiào shéng
她不是跑步、打球，就是跳绳、

yóu yǒng jǐ gè yuè xià lái nà nà biàn de yuè
游泳。几个月下来，娜娜变得越

lái yuè jiàn kāng le
来越健康了！





育儿宝典

俗话说，生命在于运动。可见，运动对人的重要性。那么，怎样才能使孩子热爱运动呢？

- 1 根据孩子的年龄和兴趣，选择适宜的运动项目。如游泳、跳绳、拍球等。
- 2 合理安排运动量。根据孩子的生理和身体现状，选择合适的运动量，既能锻炼孩子的身体，也能让孩子感到舒服、不疲倦。
- 3 要持之以恒，才能有所收获。我们帮助孩子制订锻炼计划后，要督促孩子天天坚持，并尽量同孩子一起参加锻炼，这样更能激发孩子锻炼的积极性。
- 4 饭后1小时内不要进行剧烈运动；运动完了以后，要及时擦去汗水，穿上外衣，防止受凉生病；有雨、雪和雾的天气不要进行户外运动。

亲子乐园

运动可以提高身体素质，促进身心健康，使人少生病。请你判断一下，下图中哪个小朋友做得对？请给做得对的打“✓”，错的打“✗”。

dà jiā yì qǐ tí zú qiú gè gè lèi de hàn zhí liú
大家一起踢足球，个个累得汗直流。

xiǎo pàng zài jiā kàn diàn shì guān shǎng dòng huà lè yōu yōu
小胖在家看电视，观赏动画乐悠悠。



bǎo bǎo ài tí jiàn tí de gāo yòu gāo
宝宝爱踢毽，踢得高又高。

měi tiān liàn yì liàn shēn tǐ zhuàng yòu hǎo
每天练一练，身体壮又好。

