

幼 儿 早 教 绘 本

# 健康

江小渔 著  
刘志叔 绘



吉林出版集团股份有限公司  
全国百佳图书出版单位

幼 儿 早 教 绘 本

# 健康

江小渔 著 刘志权 绘



吉林出版集团股份有限公司  
全国百佳图书出版单位

## 活动指导

0—6岁是孩子锻炼生活自理能力的重要阶段。在这个时期，我们要帮助孩子养成既正确又健康的生活习惯，使他们能独立完成生活中最基本的作息任务。年龄较小的孩子爱玩、爱吃，往往很难按时睡觉。怎样才能使他们养成良好的睡前习惯，乖乖睡觉呢？让我们来看一看吧。

### ★活动目标

知道睡觉前要结束游戏等活动，学会遵守作息时间。

### ★活动准备

1. 一个手偶。
2. 娃娃家的挂钟、电视机、玩具、小零食、马桶等。

## ★活动过程

1. 用手偶给小朋友演情景剧，剧情和书中的内容相反。请小朋友回答问题：

(1) 小手偶为什么不想睡觉？

(2) 小手偶开着电视，把玩具撒了一地，嘴里含着棒棒糖就睡了，这样对吗？

(3) 早上起床的时候，小手偶为什么头晕、牙疼？

2. 请小朋友把书打开，让我们看一看，小熊和他的小伙伴们睡前是怎么做的。

3. 读故事，然后请小朋友回答问题：

(1) 小熊和他的小伙伴们是几点准备睡觉的？

(2) 他们都做了什么？

(3) 小手偶和小动物们，谁的做法是正确的？

4. 小结：我们应该保持正确的睡前习惯，按时睡觉，这样才能身体健康，快快长高。

## ★活动意义

1. 使孩子养成正确的睡前习惯。

2. 提高孩子的睡眠质量。

九点钟了，  
宝宝们要去  
睡觉了。







小兔子把电视机关掉，按时去睡觉。





小兔子睡着了。





小猪把玩具收拾好，按时去睡觉。





小猪睡着了。











小老鼠把棒棒糖收起来，按时去睡觉。



小老鼠睡着了。



