

Wan quan bao bei

亲子共读

# 宝宝



健康篇

吉林美术出版社 早起鸟

LFWH  
乐园文化工作室 策划制作

责任编辑：功 一

出版发行：吉林美术出版社

地 址：长春市人民大街4646号(130021)

印 刷：长春第二新华印刷有限责任公司

开 本：787×1092 1/20

印 张：10

版 次：2005年5月第1版

2005年5月第1次印刷

书 号：ISBN 7-5386-1822-8/J·1504

定 价：11.80元/册 23.60元/套(全二册)

早起鸟

完全宝贝

健康篇



早起鸟

# 完全宝贝

WANQUANBAOBEI

健康篇



吉林美术出版社



## 为了孩子， 您准备好了吗？

从宝宝大声啼哭着降临人世的那一刻起，宝宝的一切就与您的心紧紧地联系在一起。您的爱像温暖的阳光，无处不在。然而，只有甜蜜的亲吻和温暖的拥抱是不够的，因为宝宝终究有一天会走出您的视野，走到大千世界中去。为了让宝宝在未来的人生中一路走好，年轻的父母，为了孩子，您准备好了吗？如果您还没有准备好，不妨翻开《完全宝贝》丛书，您一定会得到一些有益的启示的。

对宝宝来说，最重要的是要有一个健康的身体，除此之外，还要有良好的风度。那么，怎样才能做到健康？怎样才算有风度呢？为此，我们精心编撰了这套《完全宝贝》丛书，全书分为“健康篇”和“风度篇”两册，从生活中的点滴小事着眼，系统阐述如何培养孩子健康的生活习惯。

和良好的礼仪风  
度。这套丛书既  
是父母育儿的参

考书，也是孩子学习的指导书，适合亲子共读。

本书紧密结合幼儿身心发展的特点，形式活泼，让孩子在读儿歌、做游戏时养成良好的习惯，学会做人做事的道理。孩子的模仿能力很强，书中配有大量插图，孩子会不自觉地模仿书中人物的行为，在潜移默化中达到教育的目的。另外，专门写给父母的“父母专栏”里提出了一些教育方法和注意事项，为培养孩子提供了科学的参照。

有人说：“孩子是看着父母的背影长大的。”是啊，父母是孩子的第一任老师，您的一言一行、一举一动，都在无声地影响着孩子。因此，年轻的父母，您不仅要教育孩子成长，而且要为孩子做出榜样，跟着孩子一起成长。

为了孩子的明天，现在开始努力吧！



# 完全宝贝

# WanQuanBaoBei

## 目录



- 健康测试.....8
- 我的工作是一场游戏.....10
  - 我爱做游戏.....11
- 从小爱运动.....12
  - 运动我喜欢.....13
- 早睡早起身体好.....14
  - 孩子不睡觉怎么办?.....15
- 黑眼睛·亮晶晶.....16
  - 不做“四眼娃”.....17
- 牙齿健康是关键.....18
  - 学会保护牙齿.....19
- 保护鼻子和耳朵.....20
  - 善待鼻孔和耳孔.....21
- 保护嗓子.....22
  - 亮嗓子的秘密.....23
- 左手右手都一样.....24
  - 勤劳的小手.....25
- 我不挑食.....26
  - 挑食不是好宝宝.....27
- 吃饭就是吃饭.....28
  - 吃饭要专心.....29
- 保持体形很重要.....30



不做“小胖墩”	31
按时吃饭，少吃零食	32
考考你	33
健康从我做起	34
讲卫生的乖宝宝	35
我的小天地	36
教孩子打扫自己的房间	37
在集体中要注意个人卫生	38
预防传染，平时注意	39
苹果脸人人爱	40
学会科学洗脸	41
环保小卫士	42
维护公共卫生要记牢	43
小心病从口入	44
你能做到吗？	45
不乱吃补药	46
对健康有益的行为	47
我生病了	48
生病不怕看医生	49
要干净，不要洁癖	50
洁癖的表现	51
保护皮肤	52
娇嫩的肌肤，我来呵护	53



# 完全宝贝 Wan@uanBaoBei



可怕的传染病.....54

传染病,请走开.....55

户外运动不可少.....56

户外小游戏.....57

家有宠物.....58

我的宠物也健康.....59

生病不能乱吃药.....60

可以增强体质的几项运动.....61

夏天防暑,冬天防寒.....62

一年四季,运动不停.....64

四季运动.....65

度假中的健康.....66

如何才能保证度假中的健康?.....67

坐车也要讲健康.....68

考考你.....69

穿戴也要讲健康.....70

穿戴打扮要注意.....71

坐有坐相,站有站相.....72

比一比,学一学.....73

NO Smoking.....74

拒绝香烟的污染.....75

不要模仿大人的行为.....76



这些行为我不学·····	77
吃泡泡糖的危害·····	78
<b>考考你</b> ·····	79
玩健康干净的玩具·····	80
<b>玩得健康才快乐</b> ·····	81
玩健康游戏·····	82
<b>游戏时注意健康</b> ·····	83
远离健康危害区·····	84
<b>请远离这些地方</b> ·····	85
健康使用电脑·····	86
<b>避免电脑危害的防护措施</b> ·····	87
不要让小毛病影响大健康·····	88
<b>你有这些小毛病吗?</b> ·····	89
爱好也要讲健康·····	90
科学用脑·····	92
<b>科学用脑的注意事项</b> ·····	93
学特长也要注意健康·····	94
<b>选择特长班应注意哪些问题?</b> ·····	95
让快乐健康充满每一天·····	96
健康小儿歌·····	98



# 健康测试

你是一个健康的宝宝吗？测试一下你的健康指数吧！

1. 你有蛀牙吗？

没有



有



2. 你经常用小脏手揉眼睛吗？

不是



是



3. 你经常用力挖鼻孔和耳孔吗？

不是



是



4. 你挑食吗？

不是



是



5. 你暴饮暴食吗？

不是



是



6. 你经常扯着嗓子大声喊叫吗？

不是



是



7. 你热爱运动吗？

是



不是



8. 你偷偷吸烟或喝酒吗？

不是



是



测试结果出来啦！

1-3个 🌸 唉，你的健康指数太低了，快从现在开始，想办法补救吧！

4-6个 🌸 不错，你的健康指数中等，但还要加强噢！

7个以上 🌸 太棒了，你是个健康指数很高的宝宝，继续保持下去吧！



## 我的工作 是游戏

### 宝宝的歌

小花猫，爱钓鱼，  
小蜜蜂，爱采蜜，  
小宝宝，做游戏，  
嘻嘻笑笑长身体。

#### 父母专栏

孩子喜欢不停地动，而且似乎不知道疲倦，这时，父母要鼓励孩子尝试各种游戏，多为孩子设计游戏，通过游戏，培养孩子走、跑、跳、攀等技能。



#### 懒妈妈的话

爸爸有爸爸的工作，妈妈有妈妈的工作，你的工作就是游戏。跑跑、跳跳、翻个筋斗，真好玩！你的小身体会越来越结实，爸爸妈妈看到了，一定会非常高兴，因为从此以后你不再是个“小不点儿”，而是个“小大人儿”了。

## 我爱做游戏



### 绕着凳子跑

这个游戏可以锻炼身体的协调能力。



### 烙小饼

边玩边念：烙小饼，烙小饼，烙好这面烙那面。



### 走格子

画好9个格子，把数字1~9分别写在格子里，让孩子按照数字的顺序走。

## 从小爱运动



走走 跑跑 蹦蹦 跳跳

走走，跑跑，蹦蹦，跳跳，  
从小爱运动，长大身体好。

### · 懒妈妈的话 ·

和游戏比起来，运动更有挑战性和技巧性。就拿骑童车来说吧，手、脚、眼配合不好，还真骑不稳呢！运动的过程中难免会遇到困难，这时候不能退缩，也不能丧失信心，克服困难取得成功的心情……哈哈！你自己慢慢体会吧！



## 运动我喜欢



游泳



骑童车



做体操



跑步

### 小知识

运动和游戏不同，身体“动”的幅度要比游戏大一些。运动可以促进孩子身体的生长发育，增强心脏与肺部的功能，还可以调节神经系统，使孩子身体的各方面得到协调统一的发展，提高抵抗疾病的能力。

## 早睡早起身体好

### 宝宝歌



太阳照，鸟儿叫，  
小宝宝，起得早，  
洗脸刷牙做早操，  
早睡早起身体好。

#### 父母知识

孩子正处在身体和智力发育的关键时期，充足的睡眠可以提高身体素质，而且对孩子的智力发育有益处。气温合适时，早晨起床后，可以带孩子到户外做早操或其他适合孩子的运动，这样可以使孩子一整天都精力充沛。

### 懒妈妈疼爱

有个孩子，晚上，星星都睡着了，他还不肯睡；早上，太阳公公都上班了，他还赖在被窝里不肯起床。真让妈妈头疼。我们可不学这个孩子。晚上要早早睡，早上要早早起，睡眠充足不但会使你的精神好，而且在睡眠中你的身体还会长高呢！

## 孩子不睡觉怎么办?



创造一个良好的睡眠环境,卧室的灯光要柔和,睡前最好让孩子听一段轻柔的音乐。



爸爸妈妈要以身作则,遵守科学的作息时间表,不要让自己的作息习惯影响到孩子的睡眠。



睡前不和孩子嬉戏玩闹,最好给孩子讲一个温馨的故事。注意,不要讲恐怖的故事。