

幼儿生活自理常识图解

自己的事自己做



岭南美术出版社

我们不当“小皇帝”，我们要做 自己的事自己做，安全、卫生记心里。

这套小书，将会引导你的
孩子学会日常生活自理常识，
从小培养自立、自强的
优良品德。

这套小书，还举出若干例
子让孩子去辨别是非，并提供
篇幅让您把他的话记
录下来，作为考核
孩子接受能力的
依据。

自己的事自己做 (1)

中国少年儿童出版社，北京
广东新华书店，广州
发行所：广州
1992年1月第一版 1992年1月第一次印刷
32开，288X209毫米，128页

ISBN 7-5362-1116-3
I·11163 定价：1.50元

ISBN 7-5362-1116-3



9 787536 211162 >

高燕 编 陆路 画

责任编辑 胡子雄 黄穗中

学会自己脱上衣

脱套衫



① 手抓衣领往上提，低头缩颈。

② 用右手拉着左边袖口，脱出左边衣袖。

③ 伸出头，脱出右边衣袖。

脱开襟衫



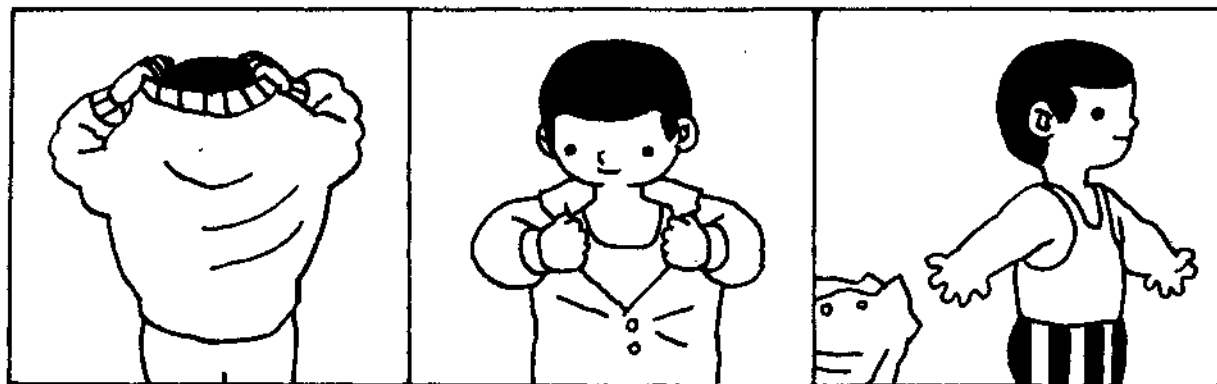
① 依次解开钮扣。

② 双手分别抓住左、右襟向后翻。

③ 依次把手抽出来。

(注意：脱下衣服后要顺手挂好或叠好。)

看一看，这三位小朋友做得对不对？为什么？请你说一说，让爸爸、妈妈记下来。



学会自己脱裤子，解钮扣

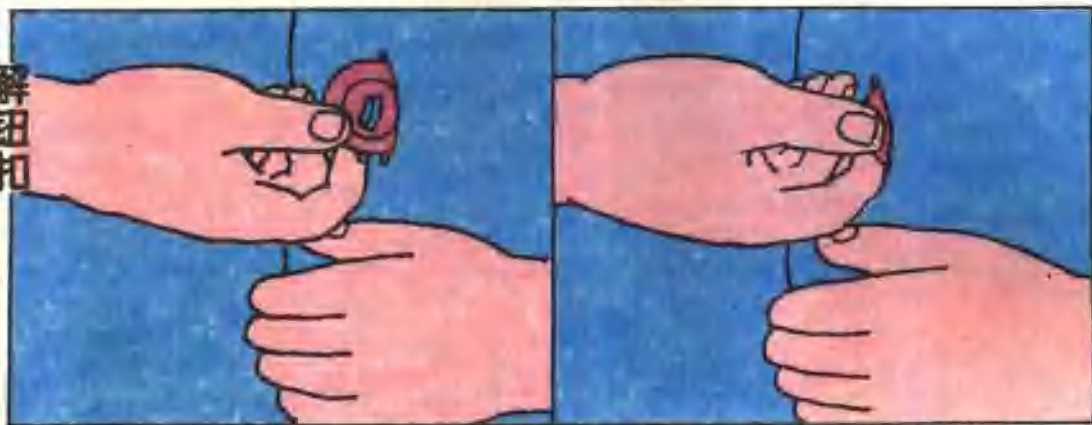
脱裤子



① 双手抓住裤腰往下推，站稳右脚，抬起左脚抽出裤腿。

② 再站稳左脚，抬起右脚抽出来。（如果能坐在凳子上脱，更好。）

解钮扣

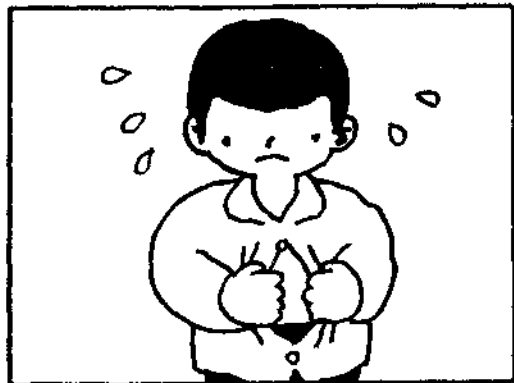
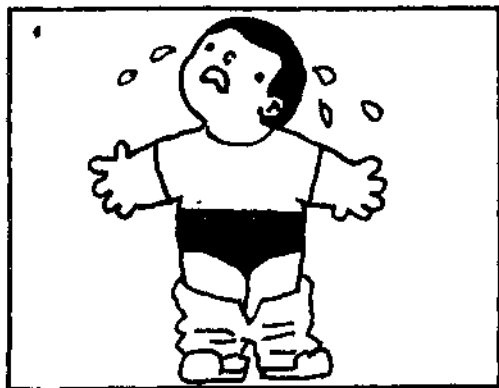


① 用大拇指和食指捏住钮扣，轻轻斜向推进扣眼。

② 将钮扣向里一推，钮扣就解开了。

（注意：脱下裤子后，要顺便挂好或叠好。）

看一看，这两位小朋友做得对不对？为什么？请你说一说，让爸爸、妈妈记下来。



学会自己脱袜子，脱鞋子

脱袜子



① 抓住袜筒往下拉。



② 露出脚跟后再往前推。

脱鞋子



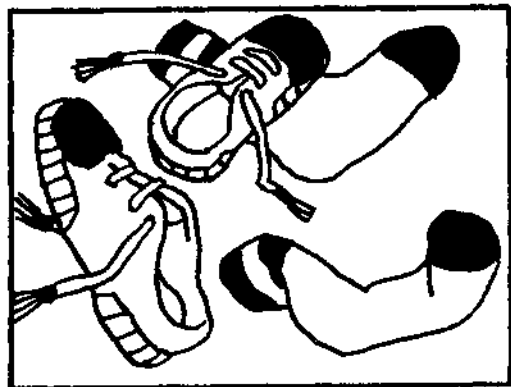
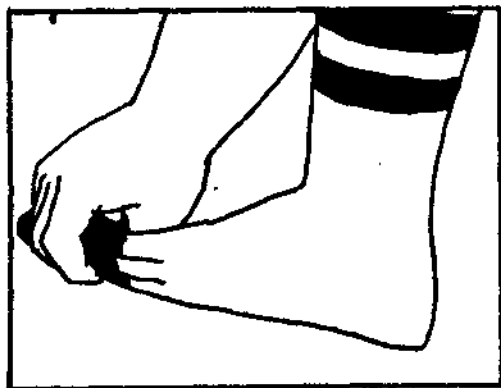
① 解开鞋扣或鞋带。



② 抓住鞋后帮往下一拉。

(注意：袜子脱下来可以放在鞋子里，鞋子分左右整对放在一起，不要分开。)

看一看，图中所示的做法对不对？为什么？请你说一说，
让爸爸、妈妈记下来。



学会自己穿上衣

穿套衫



① 分清前后，把衣领口从头上套到颈下。

②、③ 先右手，后左手屈臂穿进衣袖。

④ 拉好前襟、后襟。

穿开襟衫



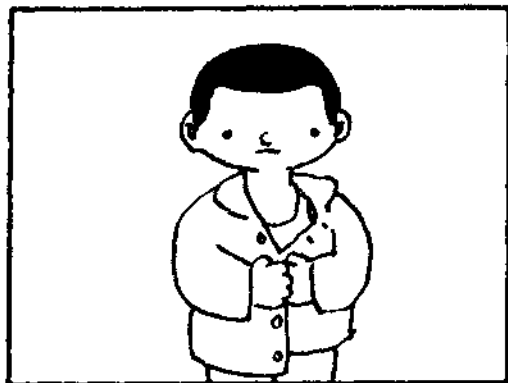
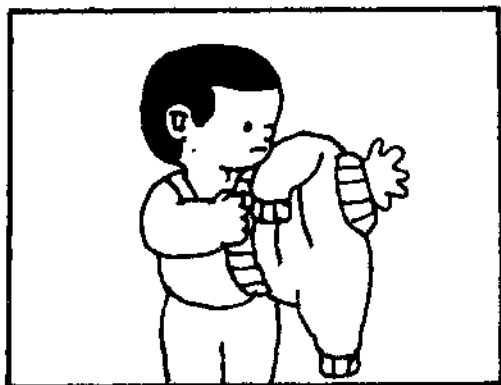
① 抓住衣领，将右手伸进衣袖。

② 转身将左手穿进另一只衣袖。

③ 整好衣领，拉平前襟、后襟。

④ 先扣好最下边的纽扣，再向上一粒一粒地扣好。

看一看，这两位小朋友做得对不对？为什么？请你说一说，
让爸爸、妈妈记下来。



学会自己穿裤子、扣钮扣

穿裤子

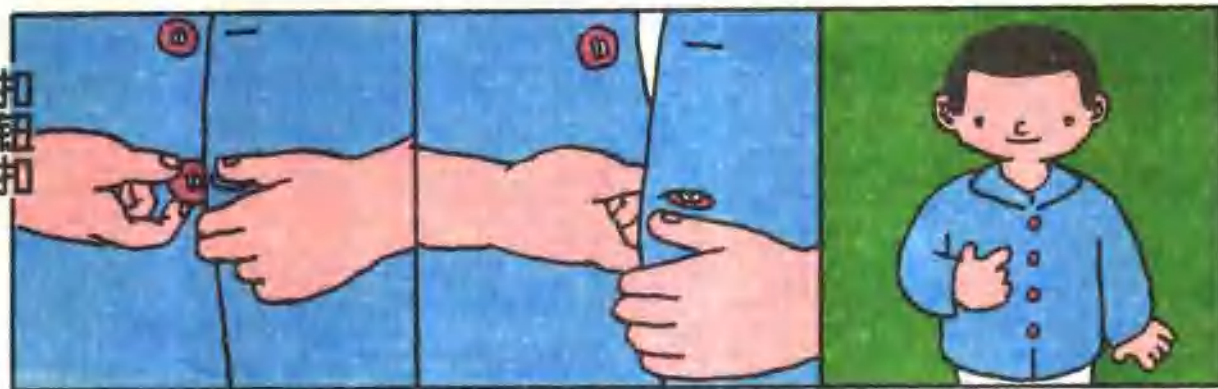


① 分清前后，抓住裤腰，
坐在小椅子上。

② 对准裤筒先穿右脚，
再穿左脚。

③ 站起来，提起裤腰。

扣钮扣

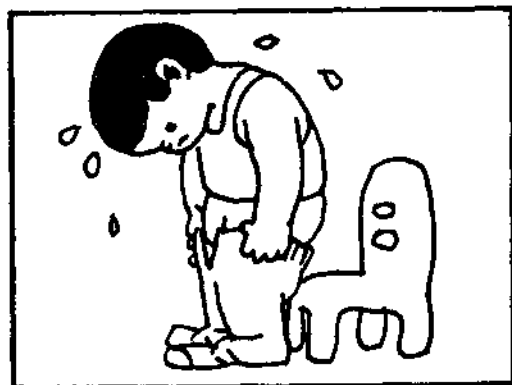


① 一手捏住钮扣，一手
撑开扣眼。

② 用手指把钮扣往前一
推，让钮扣钻过扣眼。

③ 注意：钮扣和扣眼要
对齐，不要上下错位。

看一看，这两位小朋友做得对不对？为什么？请你说一说，
让爸爸、妈妈记下来。



学会自己穿袜子，穿鞋子

穿袜子



① 撑开袜筒套进脚，脚尖对准袜子头。

② 袜跟套准脚后跟。

③ 拉好袜筒。

穿鞋子

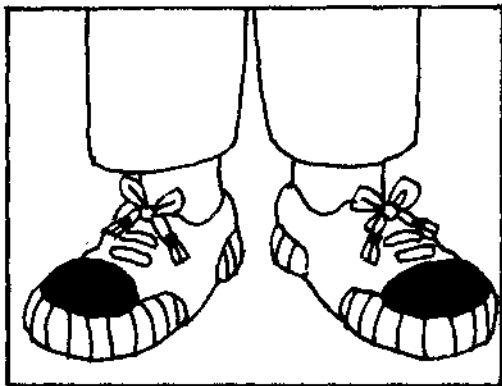
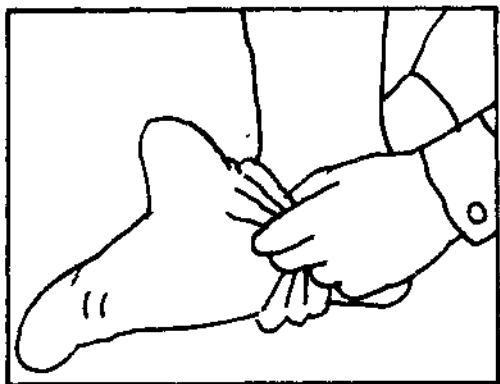


① 把两只鞋子摆正，分清左右。

② 把脚伸进鞋里，提好鞋后跟。

③ 扣好鞋扣，或绑好鞋带。

看一看，图中所示的做法对不对？为什么？请你说一说，
让爸爸、妈妈记下来。



注意气候变化，自己穿衣脱衣

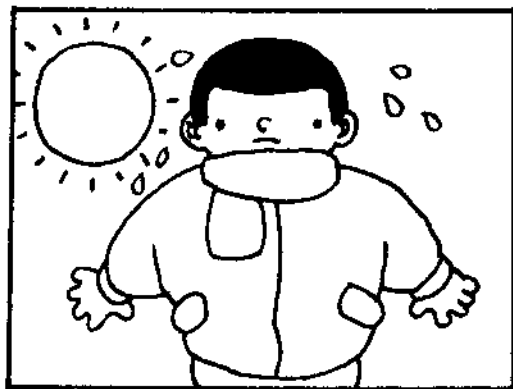
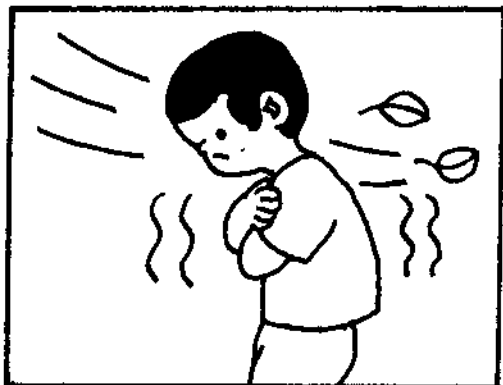


天气冷，多穿衣服，避免着凉感冒。注意锻炼身体，增强体质。



天气热，少穿衣服，闷热也会得感冒。自己感觉到热了，就要减少衣服。

看一看，这两位小朋友做得对不对？为什么？请你说一说，
让爸爸、妈妈记下来。



自己洗手帕

小手帕要常常换，常常洗。



① 先擦上肥皂，仔细搓掉污迹。



② 用清水过两次，拧干晾起来。