



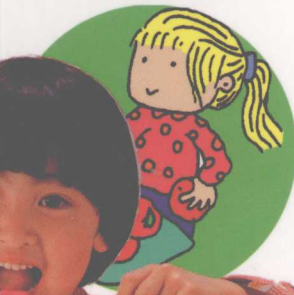
小鬼当家1



家庭教育专家
LT智能教育法创研人 陈大为 编著

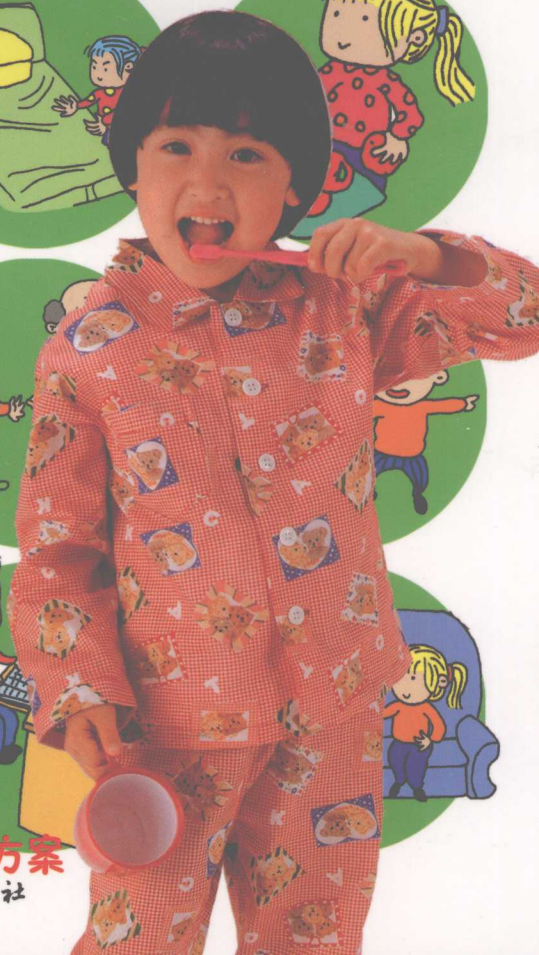
我是小小生活家

本书包含了培养孩子良好习惯、提高自立能力的生活技能



3-12岁成长教育方案

中国纺织出版社

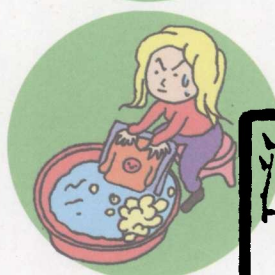


陈大为 编著



我是小小生活家

本书包含了培养孩子良好习惯、提高自立能力的生活技能



江苏工业学院图书馆
藏书章



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书从日常起居、做饭、修理、理财四个方面介绍了孩子应具备的生活知识及应养成的良好习惯,如早睡早起、洗衣服的方法、选择新鲜的蔬菜、安全用电、缝纽扣、有计划运用自己的零用钱等,将帮助孩子以正当、健康和的方式和态度去面对生活中与他们息息相关的事情。

图书在版编目(CIP)数据

我是小小生活家 / 陈大为编著. —北京: 中国纺织出版社, 2007.8

(小鬼当家①)

ISBN 978-7-5064-4405-7

I. 我... II. 陈... III. 生活—知识—儿童读物 IV. TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 063321 号

责任编辑: 曲小月 特约编辑: 王 慧
责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027
邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京世艺印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
开本: 787 × 1092 1/16 印张: 7
字数: 100 千字 定价: 18.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

推荐序



我还是第一次看到这样一套教授孩子礼仪习惯的书。书中既非单纯地罗列文字，也没有随意地摆放插图，而是描绘出一幅幅简单明了而又直达中心的彩色分解图，一下子就抓住了我的眼球，让人看一眼就能立刻明白它们的意思，如同常伴在身边的好朋友，让人爱不释手。

这套书共有《我是小小生活家》、《我是小小礼仪家》、《我是小小运动家》三本，从学校、家庭、公共场所等孩子们最常接触的环境入手，像讲故事般将这些孩子们应该具备的知识和礼仪习惯娓娓道来。让孩子们知道，遇到一些事情时应该怎样去做，在不同的场合又该怎样显得有礼貌，使他们渐渐改正自己的不良行为，养成积极的生活态度和良好的生活习惯。

有些年轻的父母常常为孩子考虑得很多，但“多”并不等于科学、全面。很多家长过于注重孩子智育的发展，却忽略了对孩子德育和体育的培养，这样很容易导致孩子过分自我膨胀以及身体素质和心理素质的衰弱，对孩子的健康成长有很大的危害。

对成长中的孩子们来说，他不仅需要营养、知识，还需要明辨事理，培养良好的礼仪习惯和健康的生活习惯，得到他人的信赖和鼓励，获得成功的喜悦感和满足感。对于生活，他们需要切实地去体验、去学习，才能感受到生活的滋味，才能真正地健康成长。我相信，孩子的健康成长，是每一对父母的心愿。

家庭教育专家 武瑛娟

前言



如今中国的家庭多是只有一个孩子，生活在条件优渥的环境下，不免更加娇惯，而这种娇惯最直接的后果就是使得孩子个人的生活能力和独立性都很差，也容易养成自私、脆弱、依赖性过强等负面性格，使孩子难以承受未来人生中的打击和挫折。仔细想一想，这绝对不是我们家长所希望的。

孩子们年纪还小，父母亲多半会以比较稚气的方式教育孩子。大多数家长也往往更加重视对孩子科学知识方面的教育，而忽略了对孩子的生活能力和独立性的培养。很多父母亲会问：“我们也知道培养生活能力的重要性，可是身为大人的我们究竟应该怎样做，才能传承给孩子生活的理念呢？”

这确实是个值得研究的问题。生活的能力并不是与生俱来的，它需要有意识地教育和培养，尤其是家庭中的生活教育。因为家庭是孩子生活的基本环境，家长是孩子生活的供养者和引路人，早期家庭生活的经验对孩子今后生活素质的提高和个人的发展有着直接影响。



现在，人们的生活条件正在逐步改善，从而对人们的生活素质提出了更高的要求。如果说，以往孩子通过家长的指导和自己模仿发展起来的生活素质，还能应付自己成年以后的生活需要，那么，现在的孩子如果不接受有意识的科学的生活指导，必将难以适应不断丰富、发展的生活环境。

虽然孩子通过自己的观察和模仿，可以掌握一些简单常用的生活技能，但是一些较复杂的生活知识，则离不开成人的指导和帮助，至于养成健康科学的生活态度和习惯，则更需要成人长期耐心的指导和帮助。而成人对孩子的这种指导和帮助，就是生活教育。

本书名为《我是小小生活家》，从日常起居、做饭、修理、理财四个方面入手，指导孩子学会自己的事情自己做、学会做家务、学会简单的修理工作、学会合理消费。本书能帮助孩子有条理、有意识地体验生活、学习生活，在家长的指导下体验作为家庭一分子的真正含义，逐步形成积极的生活态度、生活习惯和生活情趣，进而具备一定的独立生活能力，培养孩子的乐观、坚强、自信以及能够独立地积极面对人生的品格。

编者

2007年5月

致亲爱的爸爸、妈妈和小朋友：

生活是一条很漫长的路，每个人在这条道路上，都要不断地学习才能有所成长和收获。在这本书中，你想收获的是什么呢？你对自己的期望又是什么？现在，请爸爸妈妈和小朋友，把心里想说的话和自己的小愿望，一起写下来吧！

爸爸、妈妈想说的话和愿望



小朋友想说的话和愿望



我想成为一名小小生活家。

你是不是也一样呢？

嗯，我也想成为一名小小生活家！

本书将帮助你

我养成了健康的睡眠习惯。

我可以自己起床，自己洗漱、梳头发。

我变得不再挑食，而且吃得更多更好。

我学会了系鞋带、洗衣服。

我知道了应该怎样选择蔬菜，还有炒鸡蛋。

我能够安全地用火、用电、用刀。

我知道怎么使用修理工具，怎么换电池、灯泡。

我懂得缝纫，还会削铅笔。

我可以自己管理零用钱，从不乱买东西。

我学会了自己选择商品，懂得了捐助的意义。



小朋友，准备好了吗？
快来，让我们一起翻开书页吧！

目 录

日常起居

1 睡觉	8	
2 起床	10	
3 洗手、洗脸	12	
4 刷牙	14	
5 扎辫子	16	
6 端碗	18	
7 用餐	20	
8 洗澡	22	
9 穿脱袜子	24	
10 穿鞋子	26	
11 系鞋带	28	
12 扣纽扣	30	

	13 洗衣服	32
	14 晾晒衣服	34
	15 叠衣服	36
	16 洗布鞋	38
	17 衣物的收拾	40
	18 垃圾的处理	42
	19 雨伞的使用	44

做 饭

	20 买菜	46
	21 择菜	48
	22 洗餐具	50
	23 炒鸡蛋	52
	24 做米饭	54
	25 抹布的使用	56

26 安全用火 58



27 安全用电 60



28 安全用刀 62



29 削苹果皮 64



30 开启盖子 66



39 穿针引线 84



40 缝补丁 86



41 缝纽扣 88



42 削铅笔 90

修理

31 锯子的用法 68



32 钉子的钉法 70



33 螺丝刀的用法 72



34 剪刀的用法 74



35 黏胶的使用 76



36 更换电池 78



37 更换灯泡、日光灯管 80



38 更换锅把、锅盖提钮 82



理财



43 压岁钱 92



44 零花钱 94



45 不买不需要的物品 96



46 攀比 98



47 过生日 100



48 选择商品 102



49 捐助 104

1

睡觉



建议

小朋友们处于快速生长期,早睡早起的好习惯能使小朋友们的身体更健康。睡前喝一杯热牛奶,不仅可以睡得更香,而且给夜间的发育提供了营养。

睡觉的姿势可以反映出身体的疾病,长时间不正确的睡姿还会导致疾病。科学家们研究表明,最好的睡姿是向右侧睡,有利于消除疲劳,以及消化系统、心脏功能的运行。

① 睡觉时间



晚上8~9点,准备睡觉

② 睡觉前的准备



喝一杯热牛奶



坚持先刷牙,再洗脸、洗脚

3 睡觉姿势



只穿内裤或睡衣



仰睡或侧睡都可以，俯睡会影响脊柱的发育

4 做恶梦



醒来后，赶快开灯，告诉自己只是个梦，一定要镇静

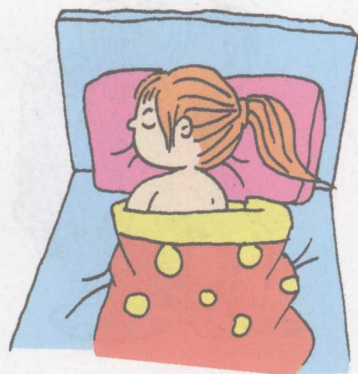
5 错误的做法



不要因看电视影响睡觉时间，要按时睡觉



躺在床上不能吃东西



俯睡不利于呼吸和身体的发育

提示

睡觉前要养成刷牙、洗脸、洗脚的习惯。在床上不能吃东西，那样不仅会把被单弄脏，而且吃完东西不刷牙就睡，很容易生蛀牙。

如果做了恶梦，不要一直哭闹，要马上开灯，看看四周，告诉自己只是做了个梦，镇静下来。开灯后如果还是很害怕，就喊妈妈来陪你。

2

起床



建议

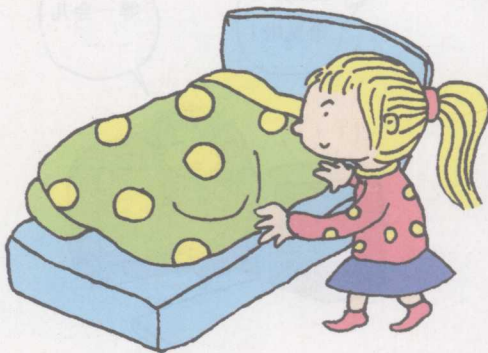
“早睡早起身体好”，这句话对每个人的一生都有用。尤其是小朋友们，每天晚上九点以前入睡，早上七点左右起床，要保证睡眠时间达到十个小时。

“早起三光，晚起三慌”、“一天之计在于晨”，这些俗语都是人们总结出来的真理。早上起床后、吃饭前要做的事情很多呢，比如穿衣、整理床上物品、洗漱等。你会合理地安排时间吗？

1 穿衣

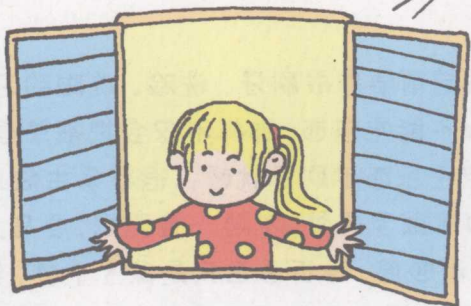


穿衣服或者把睡衣换掉，先穿上衣，再穿裤子和袜子



把被子完全翻开，晾一下

2 开窗户



开窗户让室内通风

3 洗漱



去卫生间大小便

4 整理房间



先刷牙，再洗脸、梳头



把被子叠起来，如果阳光充足的话，可以把被子晒到阳台上



把睡衣叠好，床单、枕头都整理整齐



整理书包

5 错误的做法



整理房间是自己的事，要自己做。
衣物、拖鞋不可以乱丢、乱放

提示

经过一夜的睡眠，在不知不觉中被子里会吸收很多的汗水，所以起床后的第一件事就是把被子翻开晾一晾。如果天气好的话，还要把被子拿出去晒一晒。起床后，要将窗户打开，让新鲜空气吹进室内。

洗漱完毕，可别忘了收拾房间哟。也许你的书桌上、地上都还放着昨晚看的书和玩的玩具呢。先将床上的被子、床单、睡衣收拾整齐，再整理书桌和地面上的物品。

3

洗手、洗脸



建议

小朋友们每天都要洗手、洗脸，由于这动作太简单了，所以在不知不觉中都是随便洗洗，认为只要洗了就会干净。

其实，我们的手上有着超出想象

的很多细菌，大部分感冒都是通过手上的细菌感染的。如果洗手时不用心，只是随便搓搓即使用了香皂也洗不干净。而脸部如果洗不干净，就会长出一些又疼又难看的小痘痘。

① 洗手的方法



先将两只手洗湿



两手上搓满香皂泡泡



搓完手掌，再搓手背、手腕、指缝和指甲



将香皂泡泡冲洗干净

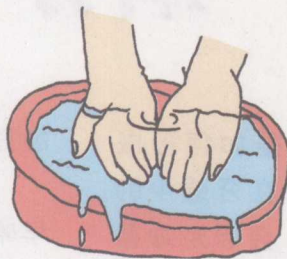


用干净的手巾，将手掌、手背、指缝都擦干净

2 洗脸的方法



两手十指并拢，形成碗状



碗状的手把水捧起来



将水拍到脸上



两只手上下搓脸



往脸上反复拍水、搓洗之后，用毛巾将脸擦干

3 错误的做法

提示



不能只洗手心



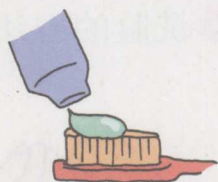
要搓洗，不能只拍水

双手洗湿后，让香皂泡泡涂满双手，要仔细搓洗双手，不要忽略手腕、指缝和指甲的周围。洗完后，要使用干净的手帕或毛巾，将手完全擦干。

洗脸时双手捧水，将水直接拍到脸上，两手在脸上搓揉，把脸上的脏污洗掉。可以不用洗面奶，洗完后可用一些儿童护肤品。

4

刷牙



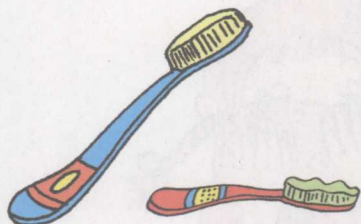
建议

小朋友们知道蛀牙是如何形成的吗？吃完东西后，塞在牙缝中的食物残渣在3分钟以后，会因为细菌的作用开始腐变，产生强酸，大约半个小时后，强酸就会慢慢将牙齿腐

蚀形成蛀牙。

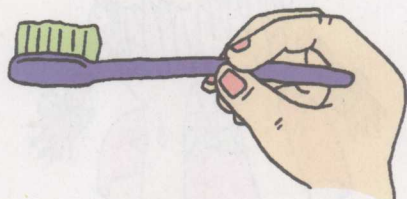
为了预防蛀牙，小朋友们要养成早晚刷牙、饭后漱口的好习惯，而且每次刷牙要刷三分钟以上才有效果哟。

1 牙刷的选择



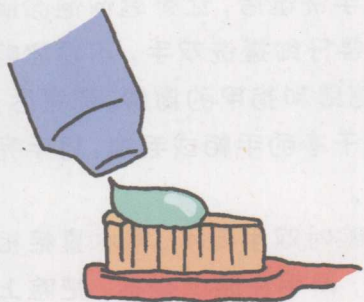
选择尖端略圆的软毛刷

2 握牙刷的方法



刷牙时，手握牙刷柄用手腕用力

3 挤牙膏的部位



牙膏从毛刷的前端向后挤，大约1厘米长

4 刷牙的方法



牙刷侧向着牙根的方向，刷牙时，由下向上刷



刷上牙时，由上向下刷