

幼儿成长指南

宝宝学生存

BaoBaoXueShengCun

湖北省第一保育院
湖北省第二保育院
湖北省第三保育院
武昌星光幼儿教育中心
参与编写

幼儿园老师
的好帮手

家长教育
孩子的好向导



幼儿成长指南·宝宝学生存

©胡玉娟 等编绘

出版发行:湖北美术出版社

地 址:武汉市武昌黄鹤路 75 号

电 话:(027)86787105

邮政编码:430077

印 刷:湖北恒吉印务有限公司

开 本:889mm×1194mm 1/24

印 张:4 印张

印 数:6000 册

版 次:2003 年 6 月第 1 版

2003 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-5394-1374-3/G·62

定 价:15.00 元



主 编：胡玉刚 何玉群

副主编：杜平凡 刘爱艳 李凤莲 王治兰

编 委：袁 芒 杨惠娟 金锦秀

绘 画：王 颖

湖 北 美 术 出 版 社

—— 写在前面的话 ——

学会学习；学会做人；学会做事；学会生存——这是国际21世纪教育委员会向联合国教科文组织提交的一份名叫《教育——财富蕴藏其中》的报告的基本内容，也是向广大父母提供的一个教育孩子的基本理念。

孩子是父母的希望，更是祖国的未来。为了让我们的孩子学会学习，学会做人，学会做事，学会生存，我们向广大父母奉献了《幼儿成长指南》丛书。

《幼儿成长指南》丛书以生动鲜活的画面，丰富大胆的创意及全面多样的形式，为宝宝健康成长提供了一个广阔的平台。

《幼儿成长指南》丛书是宝宝成长过程中不可或缺的老师，父母育儿过程中相伴相随的好帮手。

愿《幼儿成长指南》丛书带给宝宝们幸福的生活，带给父母们灿烂的笑容。

编者
2003.4.





目录

宝宝健康篇

- 1 宝宝眼睛亮晶晶
- 2 好好保护小嗓子
- 3 小小鼻孔要爱惜
- 4 小小耳朵真灵敏
- 5 宝宝头发黑又亮
- 6 小小牙齿白又白
- 7 换牙卫生小常识
- 8 洗脸时的小秘密
- 9 每天坚持吃早餐
- 10 少喝饮料多喝水
- 11 零食诱人要少吃

- 12 好孩子，不挑食
- 13 甜食宝宝不多吃
- 14 宝宝吃饭习惯好
- 16 过期食品不能吃
- 18 常洗手，少生病
- 19 宝宝小手不乱摸
- 20 大小便要及时排
- 21 冬天出门要保暖
- 22 冷天更要常开窗
- 23 夏天出门要防晒
- 24 痒子痒痒我不挠
- 25 空调电扇莫直吹
- 27 不挤不挠小“豆豆”
- 28 蒙头睡觉习惯坏

- 29 小小肚脐不乱抠
- 30 宝宝请珍惜自己
- 31 汉字大拼盘（一）

安全防范篇

- 32 爸妈没来我不怕
- 33 宝宝住在高楼上
- 34 插座电器不能玩
- 35 不要逞强搬重物
- 36 家里秘密不乱说
- 37 这样传话可不好
- 38 独自在家别开门
- 40 这样对待陌生人
- 41 我坐车后不调皮

42 安全骑上小童车

43 莫把头手伸车外

44 尖锐物品很危险

45 使用剪刀要小心

46 运动后先歇一歇

47 刺眼光线不能看

48 积水、脏水不要踩

49 楼梯走道不疯闹

50 宝宝离开噪音区

51 点火玩火很危险

52 不玩带子弹的玩具枪

53 不去建筑工地玩

54 宝宝玩沙乐陶陶

55 玩游戏，要注意！

56 微波炉，过三关

58 自己存放小钥匙

59 宝宝来到动物园

61 爸爸请你别抽烟

62 汉字大拼盘（二）

宝宝自救篇

63 交通安全记心上

64 指示灯知识要知道

65 不要走近高压线

66 求助电话要记牢

68 怎样呼叫救护车

69 游泳安全不能忘

71 树下避雨不安全

72 异物入眼要小心

73 飞虫入耳请出来

74 异物入鼻怎么办

75 止鼻血的小方法

76 宠物可爱我不摸

77 被宠物咬伤怎么办

78 碰伤撞伤不能揉

79 跌倒自己爬起来

80 割伤划伤不冲动

81 烫伤了，这样做

82 宝宝喝汤莫心急

83 我从大火里逃生

84 停电了，该咋办？

85 被困电梯怎么办

86 走丢迷路不用慌

87 铅中毒很可怕

89 宝宝慎用各类药

90 宝宝当心手指头

91 汉字大拼盘（三）



宝宝眼睛亮晶晶



上边毛，下边毛，中间一颗水葡萄。
看书画画不能少，走路游戏离不了。
大家都要保护好！



别用脏手擦眼睛。



电视、电脑等荧光屏前别玩久。

猜一猜



多吃胡萝卜、猪肝等含维生素A的食物。



爸爸妈妈：教育宝宝从小养成良好的用眼习惯，会使幼儿终生受益。



好好保护小嗓子



宝宝学会了唱歌，心里真高兴，他唱了一遍给爷爷奶奶听，又去唱给爸爸妈妈听。宝宝还想唱，妈妈说：“宝宝，嗓子也需要休息，你这样唱会把它累坏的，嗓子哑了，就说不出来话了，那多难受呀！”宝宝点点头，安静地去画画了。



宝宝学儿歌



刺激食物我不吃，
嗓子疲劳要休息，
轻声说话不喊叫，
好好保护小嗓子。



小小鼻孔要爱惜

猜一猜

左边一个小洞洞，
右边一个小洞洞。
一起帮助你呼吸，
香臭只有它能懂。



猜对了，你真棒！



用小手绢擦鼻涕。



不把异物往
鼻孔里塞！



不乱挖鼻孔。



鼻子是呼吸器官，还可以
辨别气味。要好好保护它！



小小耳朵真灵敏

宝宝洗完澡，耳朵里痒极了，连忙喊：“妈妈，妈妈，快帮我掏掏。”妈妈说：“乖宝宝，耳朵是不能乱掏的，碰坏了耳膜就听不见声音了。”

谁在保护自己的小耳朵？请判断！



爸爸妈妈：耳朵里的自然分泌物叫“耳屎”，耳屎多了，自己会掉出来。如果宝宝耳朵很痒，可以拿脱水棉签沾点水，小心地帮宝宝把耳屎沾出来。



宝宝头发黑又亮

猜一猜

高高山上一堆草，
一根一根长得好，
经常修剪经常洗，
又黑又亮不会痒！



宝宝，你猜对了吗？



宝宝勤洗头发。



瞧，这些都是黑发食品，宝宝要经常吃，头发每天都生长，也需要营养的噢！



不要把妈妈的发胶、摩丝往头上喷。





小小牙齿白又白

每天早晚记得刷牙，
宝宝的牙齿会又白又亮！

小牙刷，手中拿，
早起睡前都刷牙，
咬合面，来回刷，
其余地方上下刷，
刷出一口小白牙，
人人见了人人夸。



爸爸妈妈：为了使宝宝的牙齿更健康，请训练宝宝左手、右手交替刷牙，并定期带宝宝去牙科检查。



洗脸时的小秘密



宝宝学妈妈洗脸，先用温水洗洗，再用冷水洗洗，宝宝的小脸蛋看起来又美又嫩，宝宝心里甜滋滋的！



原来呀，用温水和冷水交替洗脸，可以促进血液循环，使脸上的皮肤变得又细又嫩！



每天坚持吃早餐



早早起床，
洗漱完毕，
先吃早餐，
再去学校。



宝宝真棒！

点点不吃早餐，营
养不良，浑身没劲儿！

丁丁不爱吃早餐，
得了胃病，好疼呀！



想一想：宝宝、点点和丁丁谁是你学习的榜样！



少喝饮料多喝水

宝宝口渴了，打开冰箱，“可乐小弟”说：“喝我吧，我最解渴。”“雪碧小姐”说：“喝我喝我，我最甜。”宝宝拿起白开水，咕噜咕噜喝起来：“对不起！老师说白开水是最好的饮料，你们含有色素和防腐剂，有的还含有激素，宝宝要少喝。”妈妈在一旁，点头眯眯笑。



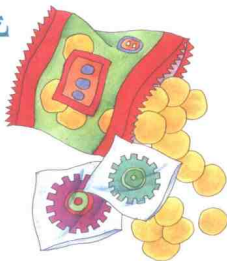
shuǐ
水



零食诱人要少吃



路边小吃沾尘沙，
宝宝听话不吃它。
内赠袋装小玩具，
污染食物不卫生。
好看食品要少吃，
花花绿绿含色素。
膨化零食含铅多，
宝宝尽量别吃它。



shí
食

