



好孩子乖孩子丛书

3

大拇指数计划

好孩子 乖孩子

HAO HAI ZI GUAI HAI ZI

会生活



湖北美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

会生活 / 拇指龙工作室编著.

— 武汉: 湖北美术出版社, 2002. 12

ISBN 7-5394-1310-7

(乖孩子、好孩子)

I. 会...

II. 拇...

III. 常识课—学前教育—教学参考资料

IV. G613.3

中国版本图书馆 CIP 数据

核字 (2002) 第 084710 号

策 划: 姜晓鹏

责任编辑: 姜晓鹏

文 字: 胡 峥

美术编辑: 韩 方

美术绘图: 刘 勇

陈 硕

韩 方



整体设计: 拇指龙工作室

出版发行: 湖北美术出版社

地 址: 武汉市武昌黄鹤路 75 号

邮 编: 430077

电 话: (027) 86787105

经 销: 新华书店

印 制: 湖北新华印务有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/24

印 张: 1.33

印 数: 8000 册

版 次: 2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5394-1310-7/G · 50

全套八本定价: 48.00 元

本册定价: 6.00 元



《会生活》

目 录

- 02) 早早睡觉休息好
- 04) 不偏食来不挑食
- 06) 适当距离看电视
- 08) 吃饭时候要专心
- 10) 哈欠来了手掩口
- 12) 帮助妈妈做家务
- 14) 浪费食物不应该
- 16) 上街不要乱吵闹
- 18) 整洁衣服最好看
- 20) 关心他人小音量
- 22) 不按人家的门铃
- 24) 紧急电话不乱打
- 26) 和睦相处朋友多
- 28) 小事做起学独立
- 30) 孝顺父母爱家人



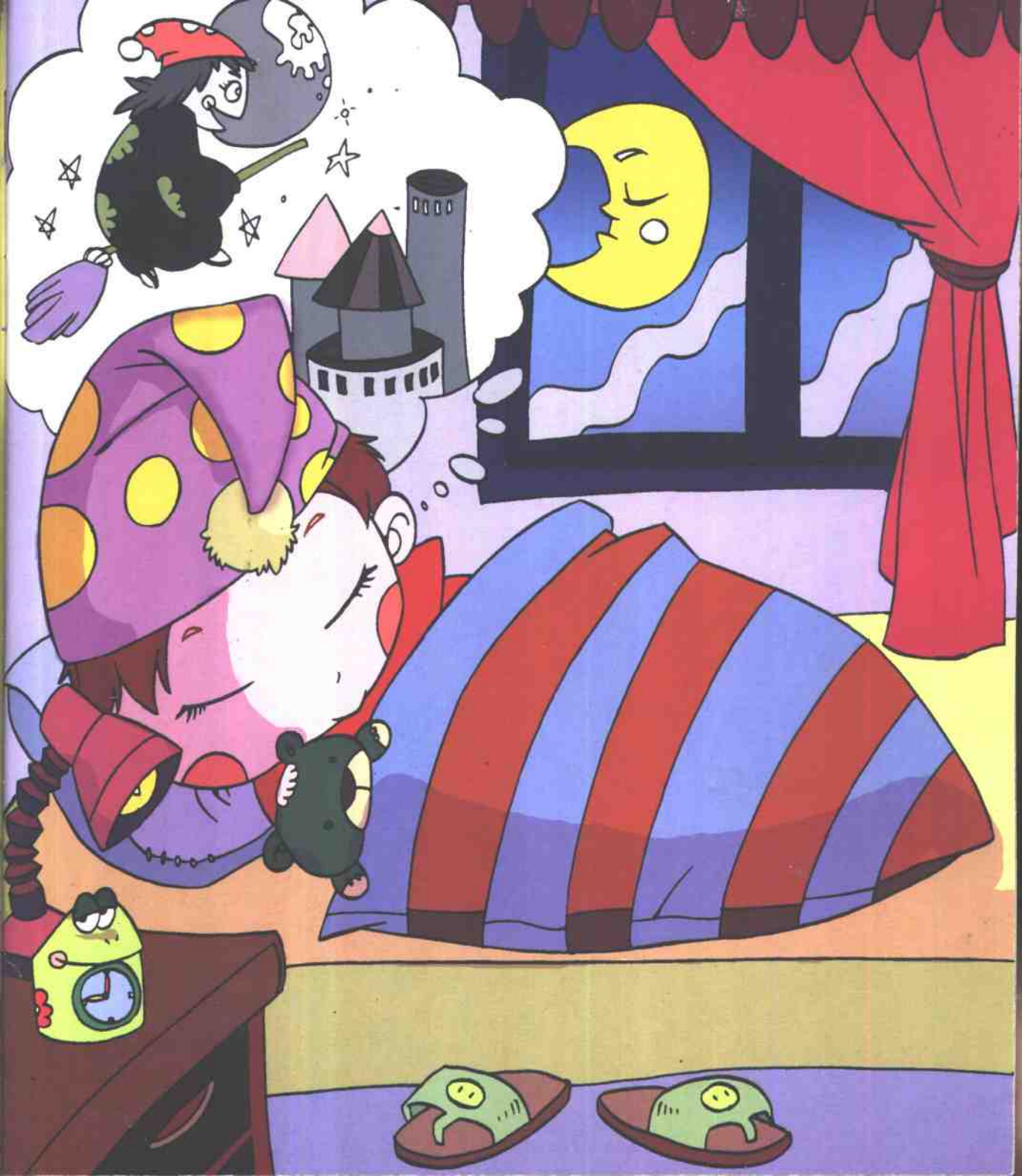


早早睡觉休息好

因为我们还处于发育阶段，需要很多休息来帮助发育。有时即使我们不困，上了床也会很快入睡。第二天早上我们又能精神饱满起来。如果我们很晚才去睡，第二天整天都会很疲倦。所以，小朋友要养成每晚按时上床睡觉的好习惯，不需要父母催促。

给爸爸妈妈看

保证充足的睡眠对孩子的发育成长非常重要。最好规定一个时间让孩子上床睡觉，不管孩子是否觉得困，都要督促孩子养成早睡早起的好习惯。





不偏食来不挑食

你不爱吃的东西往往都是对身体很有益的。你自己可能不知道，但是爸爸妈妈清楚这些是营养丰富的食物，所以他们才会叫你吃。偏食的孩子容易感到疲劳和缺乏精力，而不偏食的孩子则长得健康强壮，所以小朋友要吃各种各样的食物。

专家不倒问

挑食和偏食会导致营养不良进而影响孩子的身体健康。家长不要过分迁就、溺爱孩子的偏食行为，应拒绝孩子的不合理要求，同时向孩子讲清道理。



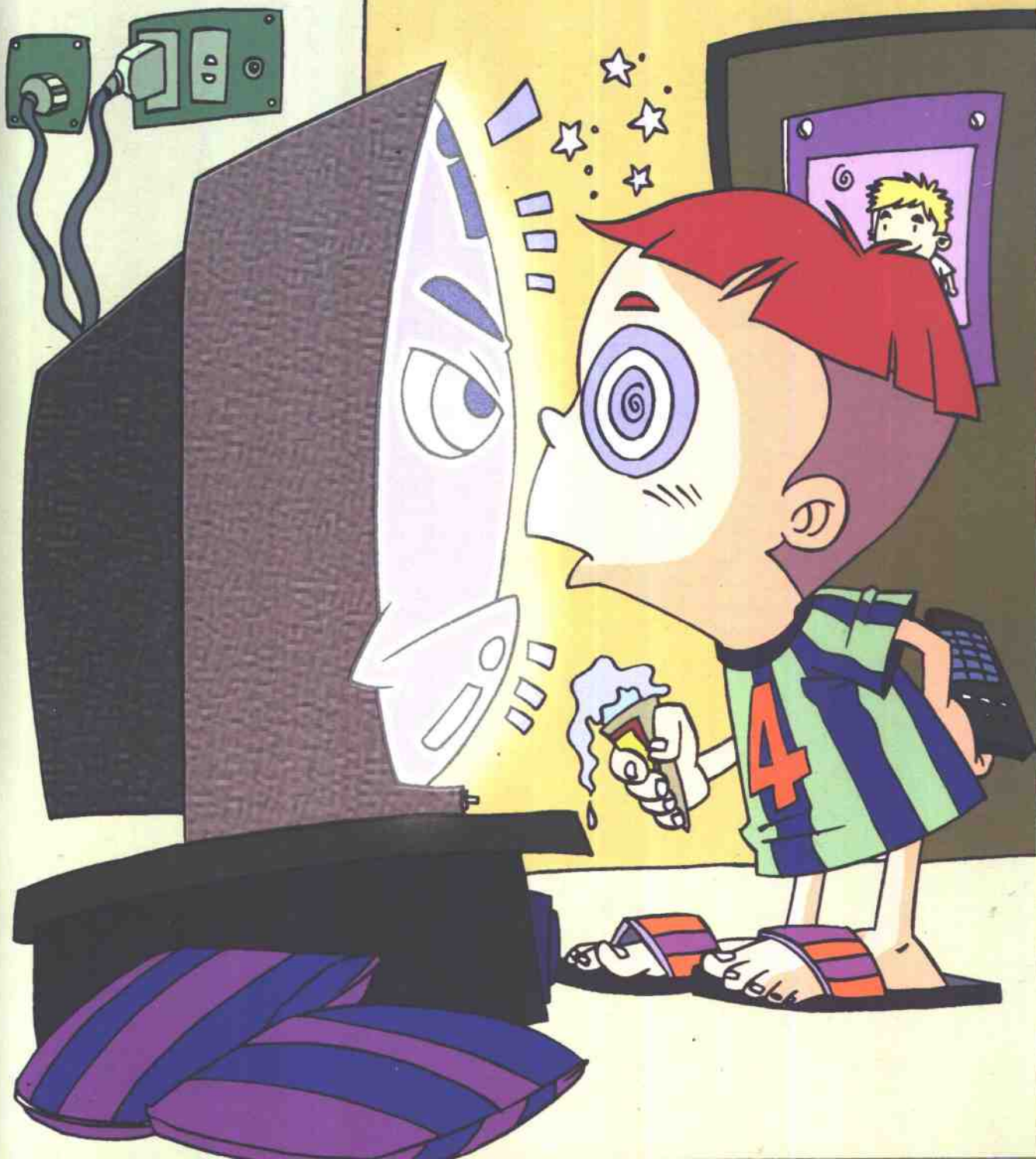


适当距离看电视

坐得太接近电视机看电视，对我们的眼睛有害。好的视力是很宝贵的，我们应该好好地爱护自己的眼睛。同时，坐得太靠前也是自私的表现，因为你阻挡了别人看电视。

给爸爸妈妈看

由于有了精彩的电视节目，孩子在电视机前的时间越来越长，而孩子在这个时期如果不注意保护眼睛，导致视力下降以至于近视，会给以后的生活带来极大不便。



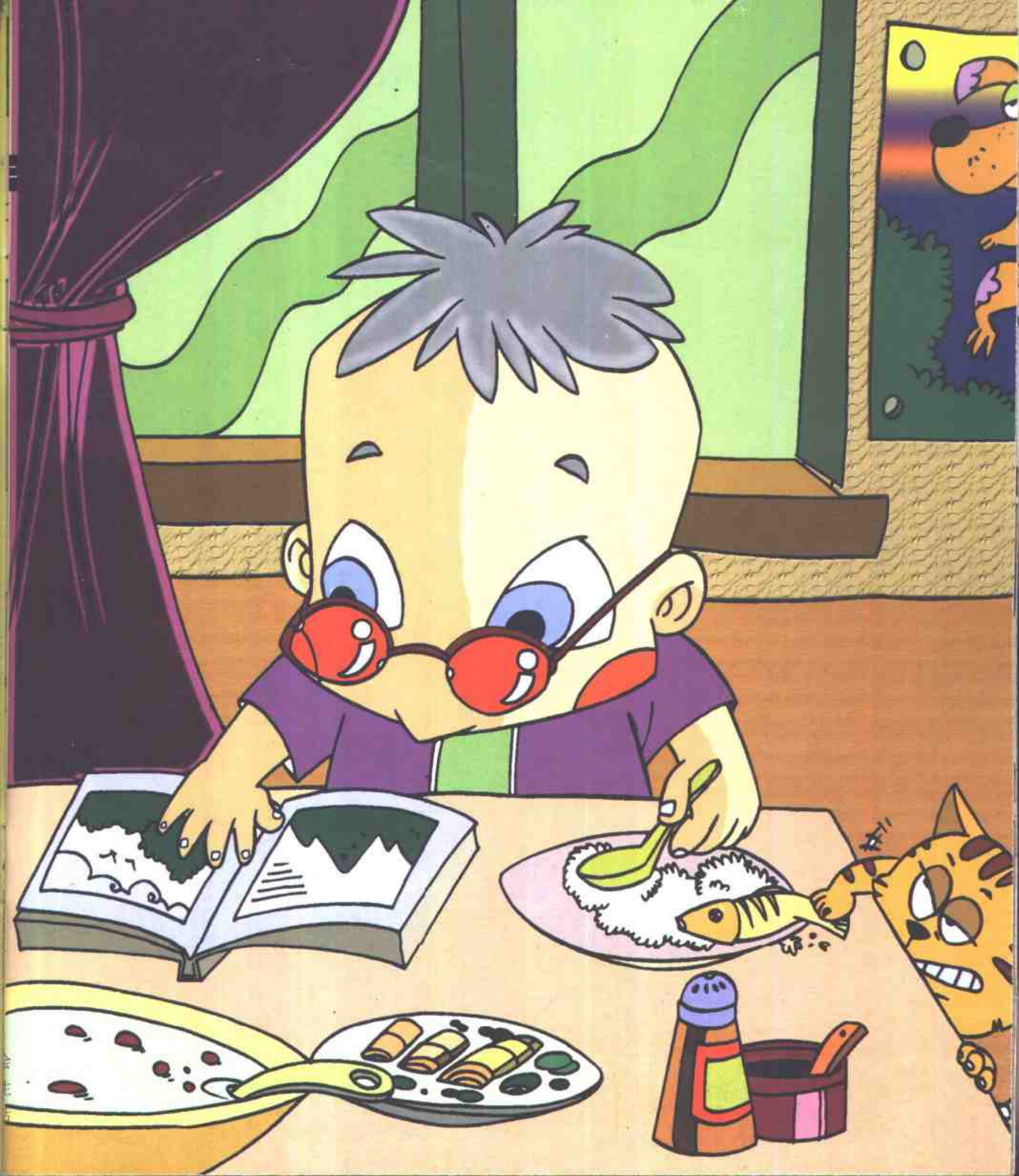


吃饭时候要专心

一边吃饭，一边做别的事，注意力容易分散，会影响小朋友的食欲，而且由于顾不了仔细地咀嚼食物，对健康有不好的影响，万一不小心让骨头、鱼刺哽在食道里，那就危险了。

专家不倒问

孩子在进餐时专心可以促进胃液的分泌，便于消化吸收食物的营养，培养孩子良好的进餐习惯，对孩子的身体健康是非常有好处的。





哈欠来了手掩口

身体累了或者困了，就会张口打哈欠，这是一种自然的生理反应，表示你需要休息。如果有客人在场，打哈欠时，应诚转过身或以手掩口，表示礼貌。否则，客人会有不被尊重的感觉。

给爸爸妈妈看

爸爸妈妈给孩子做个示范，当想打哈欠时应该怎么做，并告诉孩子怎么做是礼貌的，然后让孩子做几次练习。





帮助妈妈做家务

从小帮忙做家务，可以减轻妈妈的负担，也可以学习做事的方法。小朋友年龄小，可以选择做一些简单的家务。譬如：帮忙摆碗筷、整理自己的房间、扫地、擦桌子及浇花等等。

专家不倒问

妈妈可以教孩子学会做一些简单的家务劳动，比如收拾玩具、扫地等等。经常鼓励孩子去做力所能及的小事，孩子一旦做了马上表扬，使孩子体验到愉快，以后孩子就会很乐意去做家务了。





浪费食物不应该

不喜欢吃的食物就随手扔掉，实在是一种浪费。我们吃的每一粒米，玩的每一件玩具，穿的每一件衣服，都经过了许吕人的辛勤劳动，所以，我们应诚养成节俭的好习惯，不论食物或用品，都要珍惜。

给爸爸妈妈看

告诉孩子每种食物都有不同的营养，都不应该浪费，当发现孩子浪费的行为时要坚决制止，严厉批评，不要因为孩子哭闹就放任自流。





上街不要乱吵闹

有的小朋友上街，常会吵着要买东西，这是很不好的行为。小朋友如果看到自己喜欢的东西，想要花很多钱去买，就应该取得爸爸妈妈的同意，如果他们不同意，不可以在街上大吵大闹，增加爸爸妈妈的烦恼。

专家不倒问

面对孩子的不合理的购物要求，如果家长总向孩子作出让步，就容易使孩子产生“什么都要给我”的心理，并不断得到强化。家长这时应言简意赅地拒绝，并且坚持到底。