

我家宝贝最健康

为什么要洗脸、刷牙

【法】弗朗索瓦·拉斯图安-福热龙 著

【法】邦雅曼·肖代 绘

李振才 译

重庆出版社



我家宝贝最健康

为什么要洗脸、刷牙

[法] 弗朗索瓦·拉斯图安-福热龙 著
[法] 邦雅曼·肖代 绘
李振才 译



La Proprete by Dr Francoise Rastoin-Faugeron,
illustrated by Benjamin Chaud
Copyright © 2003 by Edions Nathan/VUEF-Paris, France
Simplified Chinese translation copyright © 2009 by Chongqing Publishing House
All rights reserved

本书中文简体字版由 Nathan 授权重庆出版集团·重庆出版社在中国大陆地区独家出版发行。未经出版者书面许可,本
书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

为什么要洗脸、刷牙 / (法)拉斯图安—福热龙著; (法)邦雅曼·
肖代绘; 李振才译. —重庆: 重庆出版社, 2009.3
(我家宝贝最健康)
ISBN 978-7-229-00303-6

I. 为… II. ①拉… ②邦… ③李… III. 健康教育—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(2008)第 184263 号

为什么要洗脸、刷牙

WEISHENME YAO XILIAN SHUAYA
[法] 弗朗索瓦·拉斯图安—福热龙 著
[法] 邦雅曼·肖代 绘
李振才 译

出 版 人: 罗小卫
责任编辑: 张 捷 袁婷婷
责任校对: 李小君



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆出版集团印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1 092mm 1/16 印张: 2
2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-229-00303-6

定价: 12.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

献给吕卡、奥古斯塔、亚历山大、阿德里亚、马格利特，将他们引上寻宝之路……

——弗朗索瓦·拉斯图安 - 福热龙





匠心独运的启蒙

蒲华清(著名儿童文学作家、享受国务院津贴专家)

翻读《我家宝贝最健康》系列丛书,首先便被其丰富的内容、新颖的形式所吸引。读罢掩卷,更为作者对幼儿的尊重,对做这项工作的认真精神,深深感动。我要说,这是一套优质的幼儿健康知识启蒙读本,它至少有如下特色,值得向年轻的爸爸妈妈们推荐。

首先,这是一套针对幼儿成长的迫切需要而设计的书。

天下父母,特别是年轻的爸爸妈妈们,谁不期望自己的宝宝健康成长?婴儿期的宝宝,自然全靠家长的精心养育,细心呵护。但随着宝宝的一天天长大,特别是到了三岁以上,就有必要让宝宝了解有关健康知识,养成良好的生活习惯了。而且,这时候的宝宝,对世界上的一切都充满好奇,会有“为什么”不断,特别是要宝宝“这样做”而不能“那样做”的时候。怎样回答宝宝的各种提问?怎样才能形成宝宝正确的健康观念?这是困扰当下不少年轻父母的问题。针对这种情况,作者设计了由《为什么会生病》《为什么要吃蔬菜》《为什么要睡觉》《为什么要洗脸、刷牙》《为什么还不长大》《为什么要小心》等6本书组成的《我家宝贝最健康》系列读本。作者毕竟是母亲,又是小儿科医生,从书名便可知这些内容,是这个阶段的幼儿刻不容缓需要了解的健康知识。特别是后两册书,是一般同类读物少见的。幼儿都盼望快快长大。在长大的过程中,如何做到独立与安全兼顾,如何避免意外伤害,所以,“进厨房要当心”“电有什么危险”“安全女神的忠告”等内容,就显得多么重要和及时!有了这样的一套书在手,年轻的爸爸妈妈们不但可再不用匆匆忙忙地去翻阅各种资料应对宝宝们的提问,更时时在提醒家长,要从小教会孩子趋吉避凶,让宝宝健康成长,安全成长!

其次,这是一套特别适合亲子共读的书。

有了好的内容设计,但宝宝不识字,如何启蒙?枯燥的说教,生硬的灌输,强制幼儿做他“讨厌做”而又非做不可的事,其效果可想而知。深谙幼儿生理和心理特点的作者,是与画家密切配合,以绘本的形式,亲子共读的方式,来解决这一难题的。年轻的父母与宝宝相处的时候,亲子共读,通过悦耳暖心的文字的引领,幽默逗趣的图画吸引,



在温暖温馨的氛围中,让宝宝既得到知识的浸润,又受到爱的抚慰,可收到知识与亲情同时传递的绝佳效果。尤为难得的是这套丛书,故事有幼儿生活气息,人物有幼儿的性格特点,语言有文学韵味,充满童心童趣。我特别欣赏当小男孩第一次离家并在马术学校住宿一夜时,他在车上想的心事——“要是别的孩子欺负我怎么办?”“妈妈不在,我不能挨着她睡觉了。”“我要亚历克斯挨着我睡,他答应过我的。”——这是真正的幼儿心理和生活化、个性化的幼儿语言。即使直接介绍健康知识的文字,除做到了浅显,简洁、准确外,字里行间,还洋溢着浓浓的亲情和爱意,令人感到亲切、温暖。由于有这些文学元素蕴涵其中,增强了对幼儿的吸引力,提升了宝宝的阅读兴趣(关于这,译者也是下了功夫的)。著名儿童文学作家、评论家樊发稼先生曾说:“一切儿童读物的灵魂是文学。”这套知识读本,可说是对樊发稼先生这一命题的最好佐证。

第三,这是一套蕴涵丰富教育内涵的书。

这是一套知识读物,但作者不仅限于介绍知识,在介绍知识的过程中,还蕴涵着丰富的教育内容,体现出很新的教育理念。给我最突出的印象,一是十分珍视和保护孩子的好奇心。整套丛书的设计,都是在鼓励质疑,倡导探索。面对宝宝的各种为什么,总是耐心疏导解释,并通过互动的小实验、小游戏,让宝宝带着好奇去探索健康的奥秘。因为,任何创新都是从质疑开始的,任何漠视或不耐烦,任何强制命令,都是对孩子萌芽的质疑品质和探索精神的粗暴扼杀。二是十分注意宝宝在学习健康知识的同时,培育良好的品质。请看《为什么还不长大》一书的目录:“什么叫自立”“学会自理”“怎样才能自信”“什么叫责任心”“长大了,就要学会照顾别人”……这些内容,何止仅是宝宝健康知识的启蒙,也是宝宝带着好奇进入这个世界,丰富人生的启蒙。

这是一套从法国译介的书。但儿童的世界是无国界的,何况健康知识。不仅可供我国年轻的爸爸妈妈和宝宝们使用,于我国同类题材的童书创作者,亦不无借鉴和启迪。



如何使用本书

这是特别为小朋友设计的健康读本,由雷米与丽露这两位小主角,带领大家去探索健康的奥秘。

书中有好看又有启发性的故事,搭配重要的健康概念,还有许多小游戏和思考活动,可增加阅读的乐趣,是十分适合家长或老师带领小朋友一起阅读的图书,稍微大一点的孩子也可以自己看。

下面利用图示说明本书的使用方法,供大家参考:

雷米与丽露的健康生活探索:

根据不同主题设计的主要故事,把小朋友在生活中可能遇到的问题安排在故事之中。

小魔怪的话:

小魔怪其实就是孩子的化身,常常说出孩子想说的话。

下面提供的说明,可帮助父母和老师教导孩子正确的观念。





每本书在故事结束之后,会提供一个综合性的游戏或活动,把全书的概念融合在一起,让孩子再一次温习。最后还有名词解释,把各主题内重要的概念再清楚地解释一次,带领孩子全面学习。

重要概念:

这部分以提问或说明的方式,介绍各主题的重要观念。父母和老师可直接念给孩子听,也可以依据孩子的理解力,自行调整说明方式。

为什么要洗澡

15

皮肤是活的人体器官,它在不停地新陈代谢。一定要倍加爱护你的皮肤。皮肤表面每天都会沾上一些灰尘、皮屑和汗水。洗澡可以把脏东西清除干净。

皮肤会分泌出一种油脂,如果不洗澡,脏东西会跟油脂混在一起。而微生物特别喜欢这种混合物,在分解这种混合物时会散发出臭味。不仅使你感觉不舒服,还会生病。



肥皂泡真好玩!



用肥皂洗完后,一定要用清水冲洗干净,肥皂泡沫会损坏你的皮肤。

爱护皮肤,不要在太阳光下暴晒。



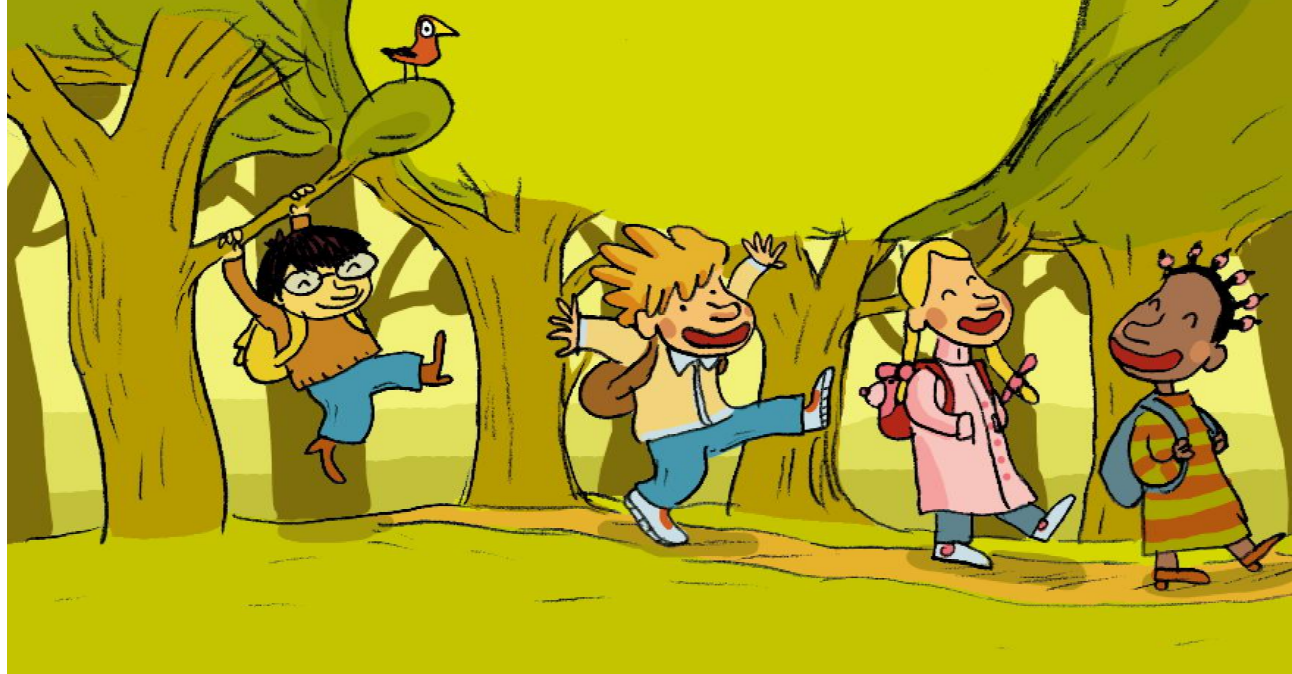
文内字体加粗、放大的部分为关键字。

互动小游戏:

以连连看、选一选、找一找或想一想等活动,让孩子在游戏中学习。

目 录

皮肤有什么用	13-14
为什么要洗澡	15-16
为什么每天要洗好几次手	17-18
为什么要勤洗头发	19-20
牙齿有什么用	21-22
怎样保护牙齿	23-24
怎样才能精力充沛	25-26
测试	27
迷宫游戏	28-29
生词	30-31





今天早晨，丽露陪着雷米来到学校附近的森林里，在一个山洞前上了一堂课。伊莎贝尔老师组织孩子们来这里寻找宝藏！

“森林里藏着一个宝贝。”伊莎贝尔说道。

“要找到宝藏，首先要过几道关，每过一道关都要猜一个谜语。”

“我现在只能告诉大家：宝贝的名字叫‘健康女神’。”

“怎么跟卫生这个词差不多呀，”雷米说道，“但是‘卫生’又是什么意思呢？”

“卫生就是爱清洁，”伊莎贝尔老师回答，“还有其他的含义，你们等一下就知道了。”

(* 译注：原文是 Hygie，译名许癸厄亚，古希腊的健康女神。)



“很久很久以前，人们在山洞里生活，靠打猎为生。每次吃完东西就把垃圾扔在地上。不知道他们是否洗澡，但可以肯定的是，他们没有浴缸，也不能淋浴！”伊莎贝尔老师说道。

“那多没劲啊！”丽露说道。



伊莎贝尔老师继续说：

“一个世纪以来，情况发生了很大变化。今天的人们已经非常注意清洁卫生了。”

“现在我们出发，去寻找宝藏吧，祝你们好运！”





在树林里，一个小女孩捡到一张纸，上面有图，还有一个谜语，伊莎贝尔老师念道：

“我是一个皮外套，整个把你紧包，一年到头穿在身，冬天让你温暖，夏天使你凉爽。猜一猜我是什么？”

“我猜到了！”雷米大声说，“是皮肤！”

“跟图上画的差不多。放大镜下看到的皮肤就是这样。”

皮肤是一个活的大皮衣,把你整个包起来,保护你的身体,阻止**微生物**的侵袭。



当你感到冷的时候,你皮肤上的汗毛会竖立起来,并散发出热量,这时你会起一身鸡皮疙瘩。



皮肤的作用: 皮肤上有微小的毛孔,当你感到热的时候,你会出汗。**汗水**从毛孔流出,使你感到凉爽。



为了自我保护,皮肤在烈日照射下会生成一种褐色的物质,叫**黑色素**:你被阳光晒黑了。

烫死了!



当你碰到火,皮肤立即会感觉到烫。



在一块吸墨纸上按下你的手印。这个世界上没有任何人的手印跟你的手印一模一样。

孩子们在喷水池旁停了下来。

“现在是第二步，”伊莎贝尔老师说，“要想皮肤健康应该注意什么？整洁还是肮脏？”

“这个问题太简单了，当然是整洁了！”丽露说道。



皮肤是活的人体器官,它在不停地新陈代谢。一定要倍加爱护你的皮肤。皮肤表面每天都会沾上一些灰尘、皮屑和汗水。洗澡可以把脏东西清除干净。

皮肤会分泌出一种**皮脂**,如果不洗澡,脏东西就会跟皮脂混在一起。而**微生物**特别喜欢这种混合物,在分解这种混合物的时候散发出臭味。不仅使你感觉不舒服,还会生病。



肥皂泡
真好玩!



用肥皂洗完后,一定要用清水冲洗干净,肥皂泡沫会损坏你的皮肤。

爱护皮肤,不要在太阳光下暴晒。



帮这个孩子把帽子、T恤和防晒霜找出来。



“你们看清楚沙堆上印的是什么呢？”伊莎贝尔老师问道。

“是一只手！”孩子们叫了起来。

“我们的手会碰到很多东西，每样东西都带有细菌，很不干净！”老师说。