

什么是教育？

简单一句话，就是养成良好的习惯。

——叶圣陶

健康生活好习惯

青 岛 出 版 社

书 名 成就一生的好习惯丛书
 健康生活好习惯
编 者
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
本社网址 [http:// www .qdpub .com](http://www.qdpub.com)
邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 80998664
策 划 马克刚
责任编辑 王超明 金 龙 E-mail: sdjinlong@sohu.com
封面设计 青岛出版设计中心
照 排 青岛海讯科技有限公司
印 刷
出版日期 2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 2 次印刷
开 本 16 开(787mm×960mm)
印 张 6.25
字 数 80 千
书 号 ISBN 978-7-5436- -
定 价 9.80 元

盗版举报电话 (0532)85814926

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826

《好习惯丛书》编委会名单

顾 问
主 任
副 主 任
主 编
副 主 编
编 委(以姓氏笔画为序)





一 按时作息



好故事我爱读

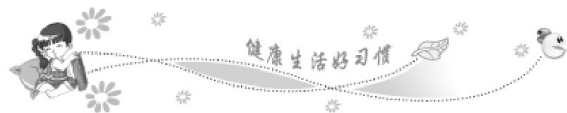
闹钟是我的好朋友

在我的床头,放着一个电子小闹钟,它的外形是一只小胖猪。在圆形钟面的透明塑料罩里,时针、分针、秒针就像三个兄弟你追我赶、“嘀嗒嗒”地在赛跑。每当报时的時候,小闹钟就会发出悠扬的乐曲,提醒我时间到了。

记得有一天早晨,小闹钟像往常一样,吹起了“高音喇叭”,我被这突如其来的声音惊醒了,但是眼睛不愿睁开,心想再睡 10 分钟就起床。我按下了小闹钟的报时按钮,把它放在了一边,然后继续蒙头大睡……一觉醒来时已经七点半了,我上学要迟到了。

这时,我发现闹钟上的小猪仿佛失去了笑容,好像皱起眉头在训斥





我：“我好心叫你早起，你却不听，现在可好，上学迟到了吧！”望着小闹钟，我不好意思地低下头，红着脸在心里默默地对小闹钟说：“我以后一定听你的。”此时，闹钟上的小猪似乎舒展开了紧锁的眉头，笑了……

小闹钟不仅给我的生活带来了方便，还给我的学习带来了乐趣与向上的动力。有时，我做作业时不专心，边玩边做，不抓紧时间，小猪的脸就绷得紧紧的，好像在严厉地批评我：“做作业应该一心一意，你怎么能三心二意呢！”

每当我因考试而复习到深夜时，小猪仿佛又会关心地催促我：“夜深了，小主人，快休息吧，明天还要考试呢！”

就这样，在小闹钟的陪伴下，我的学习、生活都变得井井有条，小闹钟成了我生活和学习上的好朋友。

我们的身体经过一晚上的休息，早晨起床后，能精力充沛地迎接新的一天。大脑也是如此，与其晚上疲惫地学习，不如早点休息，清晨早起，一边呼吸着新鲜空气一边学习，不但事半功倍，还可以提高记忆力。

但是，有的同学晚上不按时睡觉，早上爱睡懒觉，不能按时起床，有时甚至连早餐都来不及吃就往学校跑。这样做，既不能保证学习效果，还会影响身体健康。

早睡早起，睡眠充足，学习轻松，何乐而不为呢？

如果你已经有熬夜和睡懒觉的习惯，那么从现在开始，马上改掉这个不良习惯吧！请同学们从现在起，合理安排时间，养成按时作息的好习惯！





好儿歌伴成长

按时作息歌

闹钟把我叫，天天起得早。
路上不贪玩，上学不迟到。
晚上早休息，上床睡好觉。
守时不拖拉，作息习惯好。



小小指南针

按时作息有益健康，请同学们在生活中尽量做到以下几点：

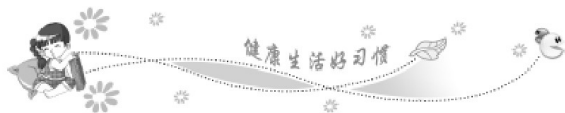
1. 给自己制订一个时间表，按时间表作息。
2. 按时睡觉，早睡早起，每天晚上不要超过 21 点睡觉。
3. 按时起床，整理好床铺，搞好洗漱，按时吃早饭。
4. 按时到校，不迟到，不早退，不随便缺课。



我当小裁判

下面哪些说法、做法是正确的？请在正确做法的后面画上😊，不正





确的后面画上☹️。

1. 起床铃响了,小明一骨碌从床上爬起来,整理好床铺,洗脸,刷牙,背英语单词。 ()
2. 小红晚上很晚还不睡觉,早上起来磨磨蹭蹭不想起床。 ()
3. 小华说:“星期天、节假日是休息的时间,不用按时起床。” ()



在过去的一周中,你做到按时作息了吗? 如果做到了,那就在相应的空格内为自己画上一颗“☆”吧!



	周一	周二	周三	周四	周五
早起					
午休					
晚休					



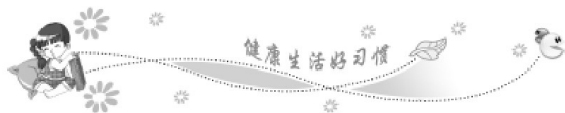
小小资料库

不能按时起床怎么办？

小学生由于年龄小，自制能力差，所以往往不能严格遵守学校的作息制度，总会出现迟到的现象。这种现象解决不好，常常给自己和父母带来一些麻烦。一些家长便每天早上叫孩子起床，午饭后让孩子休息，自己不休息，而是等到时间了叫孩子起床。其实这种方法不能解决根本问题，而且还会使孩子养成一种依赖心理。

所以最好的做法是，给孩子买一个小闹钟，让孩子自主制订一个合理可行的时间表，每天早晨让孩子自己按时起床，而不是由父母包办代替。这样，既减轻了父母的负担，又锻炼了孩子的独立自主能力，何乐而不为呢？





二 吃饭要定时定量



好故事我爱读

吃饭的学问

今天是周末，别提我有多高兴了。

我一会儿在外边玩，一会儿看电视，爸爸妈妈叫了几遍去吃饭，我都没有答理。

这时，在省人民医院当医生的爷爷走过来，对我说：“吃饭时间到了，为什么还不去吃？”

我头也不抬地说：“我不饿！”

听到这话，爷爷把我搂到怀里，语重心长地说：“吃饭要有规律，定时定量。”

“可我不想吃！”我反驳道。

“你不想吃，但是应该吃！”爷爷说道。

“那为什么呢？”我有点困惑。

“来，让爷爷告诉你吧！因为胃的排空是有规律的，所以要定时吃饭。吃饭时要细嚼慢咽，让胃充分地消化和吸收。另外，胃的容量很有限，暴饮暴食会使胃的负担加重，容易造成消化不良。有时遇到自己喜欢吃的东西，就狼吞虎咽吃得很多，不爱吃的食物，吃几口就去玩了。这些都是不良的饮食习惯。”

听了爷爷的话，我知道自己错了，也想改掉这个坏毛病，便问爷爷：“那应该怎样做呢？”爷爷笑着说：“这里面的学问可大了。一是吃饭要有





规律,定时定量,不暴饮暴食;二是不挑食,不偏食;三是吃饭要细嚼慢咽,不谈笑打闹,不边走边吃;四是不吃过多的冷饮、冻食;五是少吃零食,尤其是要少吃含糖多的食品;六是讲究卫生,饭前洗手,饭后漱口,不喝生水,不吃不干净的东西。你明白了吗?

听了爷爷的话,我吓了一跳,原来定时定量吃饭这么重要啊!今后我一定多多注意,吃出一个健康的身体。

据专家介绍,一般每天三餐的安排是“早上好,中午饱,晚上少”。总的看来,进食不宜过饱,因为胃肠的消化能力是有一定限度的,超过了限度,就会使胃肠扩大,消化液供应不足,降低胃液的杀菌作用,引起消化吸收功能的紊乱。

在日常生活中,有的同学不仅不定时吃饭,有时遇到好吃的就大吃一顿,没有好吃的就随便吃一点儿,这些不良习惯对身体是有害处的。为了自己的身体健康,请同学们一定要养成定时定量的饮食习惯。

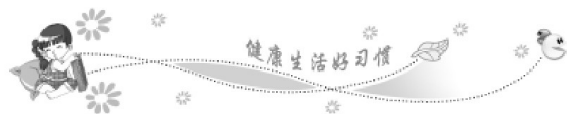


好儿歌伴成长

三餐歌

一日三餐要吃好, 定时定量很重要。
早餐务必吃得好, 养足精神效率高。
中餐千万要吃饱, 晚餐一定精而少。
不偏食, 不挑食, 合理安排很重要。
一日三餐有规律, 身体强健发育好。





小小指南针

请同学们吃饭时要做到以下几点：

1. 一日三餐要有固定的时间，不能无故提前或延后。
2. 吃饭时要有自己的固定位置。
3. 学会自己独立吃饭。
4. 不能见好吃的就一次吃许多。
5. 不偏食、挑食，饭前不吃零食。



摘星星

在最近的一星期里，你认为自己吃饭时做到定时定量了吗？如果能做到，就在对应的空格里画上一颗“☆”吧！你可要诚实呀！



	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
早饭							
午饭							
晚饭							



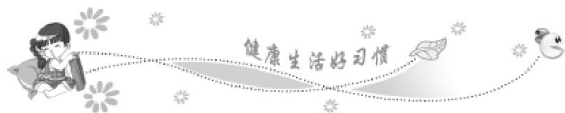
小小资料库

为什么要特别强调吃好早餐？

许多研究资料表明,吃一顿优质的早餐可以使人在早晨思维敏锐、反应灵活,并提高学习和工作效率。所以,早餐是激活一天脑力的燃料,不能不吃。

小学生的功课一般集中在上午,如果不吃或简单地吃一点早餐,到第三、四节课时,就会出现饥饿现象,注意力不易集中,影响学习效果,也影响身体健康。所以,同学们一定要吃早餐,不能饿着肚子去上学。同时,还要注意营养科学搭配,否则就会影响自己的学习和身体健康。





三 不要边走边吃



好故事我爱读

小丽肚子疼

上课铃响了,同学们坐得端端正正,等着老师来上课,这时小丽边吃东西边气喘吁吁地跑进教室。

老师开始讲课了,而小丽却在不停地动。好不容易下课了,小丽捂着肚子飞似的跑出了教室。

老师在办公室里刚喝了两口水,突然有个同学喊报告,原来是小丽的同桌慌慌张张地跑了进来,说:“老师,小丽肚子疼,疼得很厉害。”老师赶紧走出办公室,看到小丽正捂着肚子,脸上还有汗珠子。看到她好像很痛苦的样子,老师赶紧带她去学校附近的诊所,大夫问





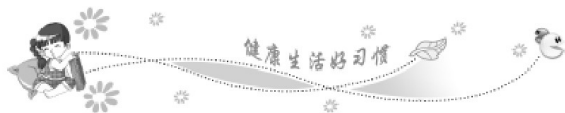
了一下大体情况,说:“边跑边吃东西,胃里进了凉风,当然会肚子疼了!”大夫给小丽开了点药,回到学校老师让她吃了药。过了一会儿,小丽就好了。

下午开班会的时候,老师就拿这件事告诫同学们。小丽主动走到讲台前面,跟大家讲自己肚子疼的原因,并保证以后再也不边走边吃东西了。

下课的时候,老师问:“同学们今后你们还会边走边吃东西吗?”班长说:“不会了,吃饭要在家里安静地吃,如果边走边吃,不仅会肚子疼,而且还有危险呢!老师放心吧,我们一定改掉这个坏习惯。”“那老师就等着看你们的实际行动了!”老师笑着说道。

在生活中,我们经常发现:有的同学早晨来不及在家里吃饭,就在路上边走边吃;有的同学在路上买零食吃。这两种行为都是不好的表现,不仅影响了身体健康,而且很不文明。

长时间在路上边走边吃对胃肠是很不好的,因为吃进的食物不容易消化,并且会吸收空气中的病菌,容易得胃病。时间久了,身体还会发育不良!另外,吃东西时可能还在想其他事情,容易发生意外事故,这样做也是很很不安全的。所以,请同学们一定改掉这个坏习惯,坚决不要边走边吃食物。



好儿歌伴成长

吃饭歌

小朋友们要注意，在家就要把饭吃。
千万不能上大街，边走边吃危害大。
路边小摊不卫生，油炸煎烤油腻多。
乱吃容易得胃病，小小儿郎莫留恋。
边走边吃不可取，千万改掉坏习惯。



小小指南针

1. 一定要在家吃饱饭后再去上学，或者再去干其他事情。
2. 留出足够的时间吃饭，不能匆匆忙忙。
3. 遇到特殊情况，需要边吃边走时，一定要注意安全。
4. 注意把吃剩下的食物或垃圾用塑料袋包好，放到垃圾桶中，不要随手一扔，影响环境卫生。



摘星星

小朋友，你平时做到不边走边吃了吗？如果做得好，就奖给自己一颗“☆”；如果同学、老师、家长也认为你做得好，就分别在表格内画一颗“☆”吧！



自己评	家长评	同学评	老师评



小小资料库

★ 饮食无度会影响儿童的智力

营养学家指出,儿童饮食无度,往往造成消化功能紊乱,会加重胃、肠、肝等消化器官以及胃肠神经和食欲中枢的负担。如果大脑内负责消化吸收的神经经常处于兴奋状态,会使大脑皮质的语言、记忆、思维等中枢神经智能活动处于抑制状态。

★ 儿童需要经常吃的几种健脑益智食品

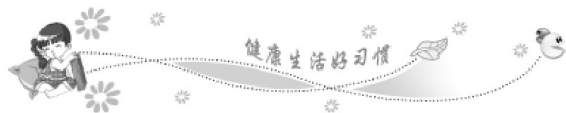
1. 鸡蛋。主要含有人体必需的8种氨基酸、丰富的卵磷脂以及钙、磷、铁等。

2. 核桃。核桃中所含脂肪的主要成分是亚油酸甘油酯,可供给大脑基质的需要,而核桃含有的微量元素锌和锰是脑垂体的重要成分。

3. 香蕉。能帮大脑制造一种化学成分——血清素,这种物质能刺激神经系统。

4. 苹果。苹果含有丰富的锌,可增强记忆力。

5. 大葱。能促进血液循环,使人头脑灵活。



四 吃饭要专心



好故事我爱读

漏 嘴 巴

星期天,丽丽跟着妈妈去小姨家做客。3岁的小表弟鹏鹏活泼好动,丽丽非常喜欢他。妈妈和小姨做饭,丽丽就在一边和鹏鹏做游戏、讲故事,玩得可高兴了。

一会儿工夫就开饭了,可鹏鹏还没玩够,他一手拿着玩具、一手拿着筷子,坐在饭桌前边玩边吃。不一会儿,鹏鹏的脚底下就撒满了虾皮、虾头、鸡骨头,身上、手上、玩具上也沾满了油。



丽丽看了,心想:老师刚刚讲了吃饭要专心,身体才会健康。像鹏鹏这样吃饭,会消化不好的,而且也不卫生!

丽丽眼珠一转,她笑嘻嘻地对弟弟说:“鹏鹏,愿意听故事吗?”“愿意,愿意,我最喜欢听故事了!”鹏鹏高兴地说。“好,姐姐给你讲个大公鸡和