

我 照 顾 自 己

儿童生活教养丛书



黑龙江美术出版社

我照顾自己

—儿童生活教养丛书—



黑龙江美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

我照顾自己 / 陆兵主编. — 哈尔滨: 黑龙江美术出版社, 2006. 4

(儿童生活教养丛书; 3)

ISBN 7-5318-1558-3

I. 我... II. 陆... III. 品德教育—学前教育—教学参考资料 IV. G611

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第017080号

策 划: 远图图书

责 编: 于洪颖

设 计: 量子卡通

儿童生活教养丛书—我照顾自己

编 著: 量子卡通

出 版: 黑龙江美术出版社

地 址: 哈尔滨市道里区安定街225号

邮 编: 150016

经 销: 全国新华书店

印 刷: 陕西省印刷厂

开 本: 889×1194 1/24

印 张: 8

字 数: 60千字

版 次: 2006年4月第1版

印 次: 2006年4月第1次印刷

书 号: ISBN 7-5318-1558-3/J·1559

定 价: 31.20元 (全四册)

(如发现印装等质量问题, 可与印刷厂更换)



目录

Content

我会自己洗脸！	4	我会按时剪头发！	28
我会自己刷牙！	6	我会保持耳朵清洁！	29
我会自己上厕所！	8	我会保持鼻子清洁！	30
我会自己叠被子！	10	我会自己吃饭！	32
我会自己穿衣服！	12	我会自己过马路！	34
我会自己扣扣子！	14	我会自己乘车！	36
我会自己系鞋带！	16	我会自己整理书包！	38
我会保持清洁！	18	我会自己整理课桌！	40
我会自己洗手！	20	我会自己回家！	42
我会自己洗手帕！	22	我感冒了！	44
我会自己洗澡！	24	睡觉前该做什么？	46
我会按时剪指甲！	26	我会自己收拾洗漱台！	48

我会自己洗脸

“嘻嘻！这样比用毛巾方便多了。”

“好了，洗干净了！”



给父母的话

教孩子洗脸最重要的是让他保持愉快的心情，让他感受到洗脸是一件快乐的事情。为了引起孩子的兴趣，不妨为他多准备几条儿童专用毛巾，并且每天更换。孩子用着父母精心为他准备的漂亮毛巾，一定会觉得洗脸是一种乐趣。

“你这样洗是不能洗去脸上的脏东西的！”



“知道了。”



“应该用手捧起水，轻轻把脸洗干净！”

我会自己刷牙



“牙膏挤得太多了！”

“我的牙齿怎么这么多洞洞啊！”

“我才不去呢！”



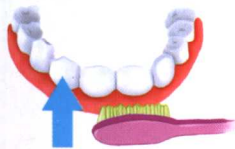
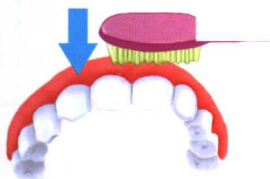
“喂！别逃啊！赶快去医院。”

“小朋友，你的蛀牙很严重！”



正确的刷牙方法：

- ① 上排的牙齿向下刷；
- ② 下排的牙齿向上刷；
- ③ 靠里面的牙齿由内向外刷。



给父母的话

为了帮助孩子防止蛀牙，专家提出以下建议，供父母参考：让孩子少吃一些甜味食物，如糖果、甜点心等。饭后要漱口。刷牙姿势要正确，曲膝半蹲的姿势，方便盆骨后倾，可保持腰部的自然状态，是最科学的。直膝弯腰的刷牙姿势易引起腰痛，是错误的姿势。

我会自己上厕所



“吱！”

“憋死了！赶快上厕所！”

“喂！怎么不敲门？太没礼貌了！”

“对……对不起！”





“你难道不冲马桶就走吗？”

给父母的话

有许多小孩不知道如何去使用厕所。有的只会用西式的坐式马桶，有的则只会用蹲式的马桶。父母除了要告诉孩子这两种马桶的使用方法外，更重要的是要让他们认识到自觉保持厕所整洁的重要性，并且引导他们对排泄物的形成有初步的认识。



我会自己叠被子



“懒虫，该起床了。”

“还早得很呢！”

“啊……”

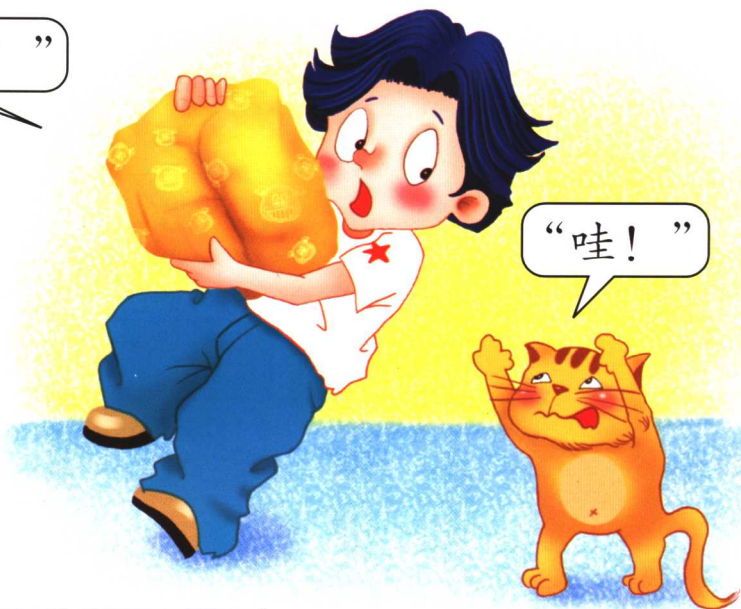


“呀！”



“喂！不可以偷懒不叠被子呀！”

“嘿哟！”



“哇！”

“瞧！收拾得挺好吧！”



“嘻嘻！”

给父母的话

赞美不需要花钱，却能让人心情愉快。爸爸妈妈一句真诚的赞美，会使孩子获得极大的信心。当孩子主动叠被子的时候，即使叠得很差，也记得赞美一句：

“宝宝，你真厉害！”简单的一句话却能起到激励的作用，下次叠的时候，他一定会叠得更好，时间久了，“小麻烦”也会变成得力的小帮手。

我会自己穿衣服



“咦！该怎么穿呀？”

“唉！穿反了。”

给父母的话

孩子到了入学的年龄，应该都会自己穿衣服了。如果这时父母还过分地照顾孩子，无疑会影响孩子自立能力的提高。如果孩子有了好的表现，父母也要给予赞扬表示肯定，让他产生自己能够把事情做好的信心。



“穿这个比较容易嘛！”

“先穿一只脚，
再穿另外一只脚。”

“咦！”



“看！我的裤子
穿得帅吗？”

“哈哈！还帅
呢！都穿反了！”



我会自己扣扣子



“咦？怎么多了一个扣眼？”

“不管它！先穿上短裤再说。”



“哇！衣服被夹住了。”

“扣扣子时，
应从下面开始，
依次往上扣。”



“拉拉链的时
候，不要慌，应慢
慢往上拉。”

给父母的话

对孩子来说，衬衫最上面的纽扣是比较难扣的。“你为什么总是扣不好呢？”如果父母以这种口气责问孩子，常常会使他退缩，反而无法把扣子扣好了。多加鼓励，让他不断练习，才是解决问题的最好途径。

我会自己系鞋带

“呀！鞋带松了，怎么办？”



“我的鞋带松了，可我不会系。”



“你怎么了？”