

好习惯好孩子丛书

► 晓晴 编著

卫生习惯

早培养

精彩故事

精彩儿歌

精彩游戏

湖南少年儿童出版社



好习惯好孩子丛书

饶晗 编著

WEISHENG XIGUAN ZAO PEIYANG

卫生习惯早培养



读精彩故事
背精彩儿歌
做精彩游戏
卫生习惯培养

湖南少年儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卫生习惯早培养 / 饶晗编著. — 长沙: 湖南少年儿童出版社, 2005.6

〈好习惯好孩子丛书〉

ISBN 7—5358—2653—9

I. 学… II. 饶… III. 儿童—卫生—习惯—培养

IV. R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 033842 号



卫生习惯早培养

编著: 饶晗

绘画: 曾遥、肖振宇、汤晶晶、邹三平、林龙、孙丽、文艺芬、江翊

出版: 湖南少年儿童出版社 (长沙市营盘东路 3 号)

发行: 湖南省新华书店

印刷: 长沙湘诚印刷有限公司

开本: 889 × 1194 1/24

印张: 3

版次: 2005 年 7 月第 1 版

印次: 2005 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

书号: ISBN7-5358-2653-9/J·497

定价: 全套总定价 52.80 元, 本册定价 8.80 元

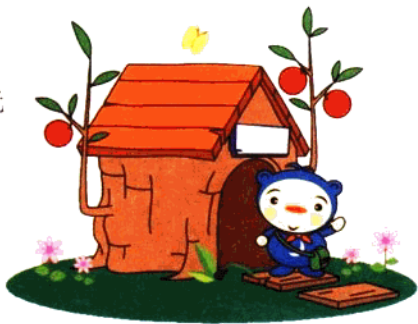
本书若有印刷、装订错误, 请与本社联系。

联系电话: 0731 4435602 (生产部)

市场部购书联系电话: 0731 2568336、2568325、2568790

湖南省内: 0731 2568790

其他省份: 0731 2220325





给家长的话

培养良好的卫生习惯，有益于孩子健康成长，有益于培养孩子的独立生活能力，还有益于提高孩子的公共意识。

儿童时期是形成卫生习惯最重要的阶段，这一时期养成的良好卫生习惯使人终生得益，反之，不良卫生习惯一旦养成要改就难了。

当然，良好的卫生习惯并非一朝一夕就能养成。但是，只要循序渐进，坚持不懈，定能成功！

《卫生习惯早培养》一书用生动有趣的故事、寓教于乐的儿歌，让孩子在轻松愉快的氛围中形成讲究卫生的意识，养成良好的卫生习惯。



目



录

卫生习惯早培养
CONTENTS



读故事 想一想

- 1 小猫哩哩
- 4 虎大王
- 7 找朋友
- 10 大马哈鱼生孩子
- 13 宝贝泡泡糖



卫生习惯早培养

- 16 都欢喜
- 17 会洗脸
- 18 早晚洗
- 19 小狐狸

- 20 会刷牙
- 21 勤漱口
- 22 睡不着
- 23 勤洗澡
- 24 不当小邋遢
- 25 洗手歌
- 26 竖起大拇指
- 27 气死小病菌
- 28 不让病毒再逞能
- 29 叫乖乖
- 30 别忘了
- 31 香喷喷
- 32 来帮忙
- 33 洗小脚
- 34 护耳鼻
- 35 轻轻擦



- 36 多美呀
- 37 大家要健康
- 38 打个大喷嚏
- 39 要趁早
- 40 人人都做到
- 41 小青蛙
- 42 地球妈妈笑了
- 43 真伤心
- 44 不欢迎
- 45 门前有草坪
- 46 小天地
- 47 我的小床
- 48 洗手绢
- 49 多感受
- 50 怪模样
- 51 看你往哪里逃
- 52 护眼歌



不良卫生习惯早纠正

- 53 电视迷
- 54 好呼吸
- 55 游泳池里
- 56 大苹果
- 57 边看边吃
- 58 边走边吃
- 59 不得了
- 60 哎呀呀
- 61 挂长龙
- 62 有个洞
- 63 小铅笔
- 64 睡不着
- 65 小牙刷

卫生习惯评价表



小猫哩哩



lǐ lǐ de bà ba mā ma ké máng le 。 bà ba hēi māo zài bǔ
哩哩的爸爸妈妈可忙了。爸爸黑猫在捕
shǔ jú dāng jīng zhǎng , mā ma huā māo zài mī mī jù lè bù dāng jīng lǐ ,
鼠局当警长，妈妈花猫在咪咪俱乐部当经理，
liǎng kǒu zǐ dōu máng de gù bu shàng lǐ lǐ , zhǐ hǎo suí tā yí gè rén
两口子都忙得顾不上哩哩，只好随他一个人
zài jiā xī lǐ hú tu guò rì zi 。
在家稀哩糊涂过日子。

lǐ lǐ màn màn zhǎng dà , gāi zhǎo gōng zuò le 。
哩哩慢慢长大，该找工作了。

bà ba bǎ tā dài dào bǔ shǔ jú , yào tā qù zhuō lǎo shǔ 。
爸爸把他带到捕鼠局，要他去捉老鼠。

kě lǐ lǐ cháng cháng bù xǐ liǎn , yǎn shī lǎo
可哩哩常常不洗脸，眼屎老
shì méng zhù le yǎn jīng , bí tì
是蒙住了眼睛，鼻涕
huī chén lǎo shì zhān zhù le hú
灰尘老是粘住了胡
zi , tā pǎo zhe pǎo zhe
子，他跑着跑着
jiù bù zhī dào lǎo shǔ cuàn
就不知道老鼠窜
dào nǎ er qù le ,
到哪儿去了，
jiù suàn shì zhuī dào
就算追到





le lǎo shǔ dòng qián , tā de hú zi yě liáng bù zhǔn dòng kǒu de dà
了老鼠洞前，他的胡子也量不准洞口的大
xiǎo suǒ yǐ , tā bù dàn zhuā bú zhù lǎo shǔ , hái cháng cháng bèi zhuàng
小，所以，他不但抓不住老鼠，还常常被撞
de bí qīng liǎn zhōng de 。
得鼻青脸肿的。

méi bàn fǎ , mā ma zhǐ hǎo bǎ tā dài dào jù lè bù qù dāng
没办法，妈妈只好把他带到俱乐部去当
fú wù yuán 。 kě lǐ lǐ zǒng shì bù xǐ shǒu , bèi tā pèng guò de bēi
服务员。可哩哩总是不洗手，被他碰过的杯

zi hēi hū hū de ,
子黑乎乎的，

shuí hái gǎn hē chá
谁还敢喝茶

ya 。 yì zhī yī guān
呀。一只衣冠

chǔ chǔ de māo shèn zhì
楚楚的猫甚至

dīng zhe tā luàn péng péng
盯着他乱蓬蓬

de máo , shuō : “ qiáo
的毛，说：“瞧

nǐ , jiǎn zhí bǐ lǎo
你，简直比老

shǔ hái zāng , lí wǒ yuǎn diǎn ! ”
鼠还脏，离我远点！”

lǐ lǐ nán guò jí le , tā jué xīn jiāng jiū wèi shēng zuò yì
哩哩难过极了，他决心讲究卫生，做一

zhī dà jiā xǐ ài de māo 。 cóng cǐ , tā bù guǎn shì zǎo chen wǎn
只大家喜爱的猫。从此，他不管是早晨晚





shàng hái shì fàn qián biàn hòu ,
上，还是饭前便后，
zǒng shì bǎ shǒu liǎn xǐ de gān
总是把手脸洗得干
gān jìng jìng de , méi shì de
干净净的，没事的
shí hòu yě zǒng bù wàng tiǎn
时候，也总不忘舔
tiǎn máo , cā cā liǎn 。
舔毛，擦擦脸。

hòu lái , lǐ lǐ bù
后来，哩哩不

jǐn chéng le yì zhī gān jìng shuài qì de māo , hái chéng le yuǎn jìn
仅成了一只干净帅气的猫，还成了远近
wén míng de bǔ shǔ yīng xióng ne !
闻名的捕鼠英雄呢！



读一读 想一想

1. 哩哩为什么决心讲究卫生，做一只大家喜爱的猫呢？
2. 你能和哩哩比一比，看谁讲卫生吗？

专家点拨

从小培养良好的卫生习惯，是家长在抚育孩子中的一项重要内容，关系着孩子的身心健康和文明素养，不可小视。



虎大王

cóng qián yǒu gè hǔ dà wáng tā yào xiǎo dòng wù men měi tiān pài
从前有个虎大王，它要小动物们每天派
yì míng dài biǎo qù tā jiā dāng měi cān zhè tiān lún dào xiǎo hóu qù
一名代表去它家当美餐。这天，轮到小猴去
lǎo hǔ jiā le tā zhāo jí de zhí dǎ zhuàn dāng tā zhuàn dào dì jiǔ
老虎家了，它着急得直打转。当它转到第九
jiǔ bā shí yī quān de shí hòu zhōng yú xiǎng chū le yí gè hǎo bàn
九八十一圈的时候，终于想出了一个好办
fǎ 。
法。

tā gěi lǎo hǔ sòng qù
它给老虎送去
le táng guǒ hé bǐng gān
了糖果和饼干。

lǎo hǔ zhuā qǐ yí
老虎抓起一

kuài táng guǒ diū
块糖果丢

jìn zuǐ lǐ
进嘴里，

ā yòu xiāng yòu
啊，又香又

tián zhēn hǎo
甜，真好

chī tā yì kǒu
吃！它一口





qì bǎ suǒ yǒu de
气 把 所 有 的
táng hé bǐng gān dōu
糖 和 饼 干 都
chī le
吃 了。

cóng cǐ
从 此，

xiǎo hóu tiān tiān gěi
小 猴 天 天 给

hǔ dà wáng sòng qù
虎 大 王 送 去

hǎo chī de lǎo
好 吃 的。 老

hǔ měi tiān chī le shuì, shuì le chī, rì zi guò de kě xiāng tián
虎 每 天 吃 了 睡， 睡 了 吃， 日 子 过 得 可 香 甜
le。
了。

kě yǒu yì tiān, lǎo hǔ dà wáng děng le hǎo jiǔ, yě bù
可 有 一 天， 老 虎 大 王 等 了 好 久， 也 不

jiàn xiǎo hóu lái。 zhèng zhāo jí ne, zhǐ jiàn xiǎo hóu lǐng zhe xiǎo dòng
见 小 猴 来。 正 着 急 呢， 只 见 小 猴 领 着 小 动

wù men dōu lái le, tā men shǒu lǐ ná zhe dà bàng hé shí kuài。
物 们 都 来 了， 它 们 手 里 拿 着 大 棒 和 石 块。

hái méi déng tā míng bai guò lái, nà xiē dà bàng hé shí kuài jiù zǎ
还 没 等 它 明 白 过 来， 那 些 大 棒 和 石 块 就 砸

le guò lái。 hǔ dà wáng pū le guò qù, zhuā zhù xiǎo hóu zhǔn bèi
了 过 来。 虎 大 王 扑 了 过 去， 抓 住 小 猴 准 备

sī yǎo, kě tā de yá gāng yì pèng dào xiǎo hóu de pí máo, jiù
撕 咬， 可 它 的 牙 刚 一 碰 到 小 猴 的 皮 毛， 就

tòng de zuān xīn。 tā bù gān xīn, yòu shǐ jìn yǎo xià qù, zhè
痛 得 钻 心。 它 不 甘 心， 又 使 劲 咬 下 去， 这





yí xià tā de yá dōu kuài kě guāng le
一下，它的牙都快磕光了！

hǔ dà wáng méi le yá shuí hái pà tā ne
虎大王没了牙，谁还怕它呢！

bù yí huì er
不一会

xiǎo dòng wù men jiù bǎ
小动物们就把

qī fu tā men de
欺负它们的

lǎo hǔ gěi shōu shì
老虎给收拾

了。



读一读 想一想

6

1. 虎大王为什么会没了牙？
2. 你会怎样爱护你的牙？

专家点拨

讲究口腔卫生，首先要从小养成正确刷牙、漱口的好习惯，其次要进行定期的口腔健康检查，积极预防口腔疾病。



找朋友

dòu dòu yí jiào xǐng lái , fā xiàn zì jǐ tǎng zài dì bǎn
 豆豆一觉醒来，发现自己躺在地板
 shàng 。 tā de yī fu , bèi zi , chuáng pù , zhuō zi ... dōu bù
 上。他的衣服、被子、床铺、桌子……都不
 jiàn le ! zěn me huí shì ? tā jí máng dào chù zhǎo 。 hái hǎo ,
 见了！怎么回事？他急忙到处找。还好，
 tā zài yuàn zi lì kàn jiàn le tā men 。
 他在院子里看见了它们。



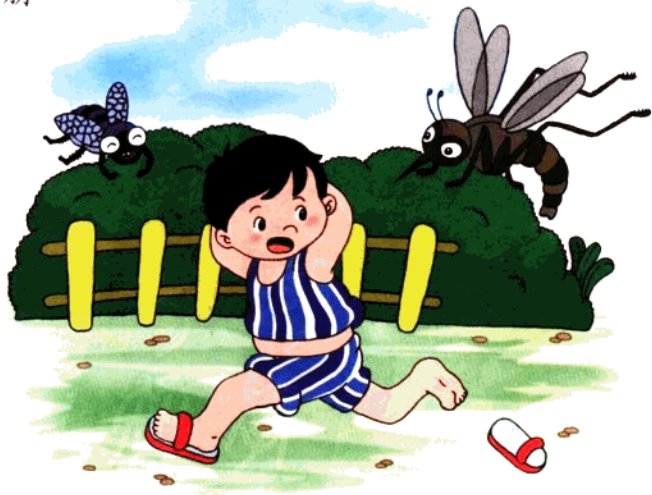
tā qù bān zhuō zi , zhuō zi chéng zhe sì tiáo tuǐ , shuō shén
 他去搬桌子，桌子撑着四条腿，说什
 me yě bù yuàn yì huí wū qù ,
 么也不愿意回屋去，
 tā qù ná yī fu , yī fu
 他去拿衣服，衣服
 dào chù fēi , dǔ qì bù
 到处飞，赌气不
 lǐ tā 。 dòu dòu kě
 理他。豆豆可
 wēi qu le , dà
 委屈了，大
 shēng shuō : “ wéi
 声说：“为
 shén me bù lǐ
 什么不理
 wǒ ? wǒ men shì
 我？我们是
 hǎo péng you ya ! ”
 好朋友呀！”



zhuō zi shuō “jì rán shì péng you nǐ wèi shén me lǎo shì ná dāo
桌子说：“既然是朋友，你为什么老是拿刀
zǐ zài wǒ liǎn shàng kè ? ” yǐ zi shuō “nǐ jīng cháng ná jiǎo zài
子在我脸上刻？”椅子说：“你经常拿脚在
wǒ shēn shàng cǎi lái cǎi qù , ràng wǒ huī tóu tǔ liǎn de 。 ” zhěn tóu
我身上踩来踩去，让我灰头土脸的。”枕头
shuō “nǐ zǒng shì bǎ hàn ya bí tì ya wǎng wǒ shēn shàng cā hái
说：“你总是把汗呀、鼻涕呀往我身上擦，还
lǎo bǎ chǒu wǎ zi sāi zài wǒ dù zi xià 。 ” yī fu shuō “nǐ yě
老把臭袜子塞在我肚子下。”衣服说：“你也
cóng bú ài xī wǒ , qiáo wǒ shēn shàng duō zāng ya ! ” tā men
从不爱惜我，瞧我身上多脏呀！”……它们
yuè shuō yuè qì , dōu bù yuàn yì hé dòu dòu zuò péng you le 。
越说越气，都不愿意和豆豆做朋友了。

dòu dòu jí huài le 。 zhè shí , cāng ying , wén zi hé chòu chóng
豆豆急坏了。这时，苍蝇、蚊子和臭虫
pǎo guò lái duì dòu dòu shuō : “ dòu dòu , bié zháo
跑过来对豆豆说：“豆豆，别着
jí , wǒ men hé nǐ zuò péng
急，我们和你做朋
you 。 ” dòu dòu shuō :
友。”豆豆说：

bù , nǐ men shì huài
“不，你们是坏
jiā伙 , huì ràng wǒ
家伙，会让我
tiān tiān dǎ zhēn chī yào
天天打针吃药
dù zi tòng de 。 ” cāng
肚子痛的。”苍



yíng wén zǐ hé chòu
蝇、蚊子和臭
chóng qì huài le , dà
虫气坏了，大
shēng jiào : “ wǒ jiù shì
声叫：“我就是
xǐ huān nǐ zhè yàng de
喜欢你这样的
zāng hái zǐ , hái xǐ
脏孩子，还喜
huan hē nǐ shēn shàng de
欢喝你身上的

xiě ne ! ” shuō zhe jiù chōng guò qù , zài dòu dòu shēn shàng yòu dīng
血呢！”说着就冲过去，在豆豆身上又叮
yòu yǎo , téng de dòu dòu dà hǎn dà jiào
又咬，疼得豆豆大喊大叫……



1. 豆豆多疼呀，快帮他想想办法吧！
2. 你能不能帮豆豆把好朋友请回来呢？

专家点拨

要教育孩子讲究个人卫生和环境卫生，积极预防疾病。



大马哈鱼生孩子

jiǔ yuè , jīn fēng sòng shuǎng , zhù zài tài píng yáng lǐ de dà mǎ
九 月 ， 金 风 送 爽 ， 住 在 太 平 洋 里 的 大 马
hā yú mā ma kě gāo xìng le , yīn wèi tā kuài yào shēng hái zǐ le 。
哈 鱼 妈 妈 可 高 兴 了 ， 因 为 她 快 要 生 孩 子 了 。
tā bù xiǎng bǎ hái zǐ shēng zài xiǎn xiǎn de dà hǎi lǐ , tā yào huí dào
她 不 想 把 孩 子 生 在 咸 咸 的 大 海 里 ， 她 要 回 到
lǎo jiā — qīng liàng liàng de jiāng hé lǐ qù shēng hái zǐ , nà yàng , tā
老 家 —— 清 亮 亮 的 江 河 里 去 生 孩 子 ， 那 样 ， 她
de bǎo bao cái huì jiàn kāng kuài lè ya 。
的 宝 宝 才 会 健 康 快 乐 呀 。

yú shì , tā
于 是 ， 她

hé qí tā dà mǎ hā
和 其 他 大 马 哈

yú mā ma chéng qún
鱼 妈 妈 成 群

jié duì de qǐ chéng
结 队 地 起 程

le 。 yí lù shàng ,
了 。 一 路 上 ，

tā men bù chī yě
她 们 不 吃 也

bù hè , rì yè
不 喝 ， 日 夜

