

宝宝和妈妈 一起看



中國少年兒童出版社

玉玉和妈妈一起看

BAOBAOHEMAMAYIQIKAN

北京市家庭教育研究会 编
陆敞 方缙 许维馨 执笔
王威 陈宏 吴岗 赵义 画



中國少年兒童出版社



目 录



- | | | | |
|-------------------|----|--------------------|----|
| 1. 我会洗脸讲卫生 | 4 | 11. 自己吃饭多香甜 | 24 |
| 2. 小手洗得白又白 | 6 | 12. 水果蔬菜保健康 | 26 |
| 3. 漱口刷牙要学会 | 8 | 13. 零食少吃要节制 | 28 |
| 4. 洗头洗澡真舒服 | 10 | 14. 每天多喝白开水 | 30 |
| 5. 穿脱衣服的歌谣 | 12 | 15. 我不想当小胖墩 | 32 |
| 6. 两只小鞋别穿反 | 14 | 16. 纸笔是我的好朋友 | 34 |
| 7. 一双眼睛亮晶晶 | 16 | 17. 我爱我的小画书 | 36 |
| 8. 两个鼻孔总畅通 | 18 | 18. 我会认钟表 | 38 |
| 9. 耳朵听得清又清 | 20 | 19. 户外活动好处多 | 40 |
| 10. 别让嗓子喊沙哑 | 22 | 20. 我爱玩“游戏” | 42 |

21. 玩具也有它的家	44
22. 我怎样看电视	46
23. 学做小主人	48
24. 学做小客人	50
25. 见人主动打招呼	52
26. 我会说声“谢谢你” ...	54
27. 学会说声“对不起” ...	56
28. 和妈妈一起逛商店 ...	58
29. 外出活动守秩序	60
30. 别人的东西我不拿 ...	62

31. 帮助他人真快活	64
32. 是对是错能分清	66
33. 要做勇敢的好娃娃 ...	68
34. 不发脾气不哭闹	70
35. 果皮废纸不乱扔	72
36. 外出上街不乱跑	74
37. 危险东西不乱动	76
38. 哪些地方不乱去	78
39. 我不乱跟生人走	80
40. 打针不怕疼、吃药不怕苦	82

我会洗脸讲卫生



一、讲道理：

睡一夜，出汗水，脸上脏兮兮，眼角有眼眵(chī)，
清晨起来洗个脸，清清爽爽真干净。

二、你会这样洗脸吗？



三、致家长：

我国很多家庭有用湿毛巾洗脸的习惯，由于湿毛巾容易藏污纳垢，滋生细菌，所以最好教宝宝用手捧清水洗脸洗眼的办法（从水龙头直接接流水洗更好）。有条件要坚持用冷水洗脸，冷水洗脸不仅可以帮助消除睡意，还是一个锻炼宝宝适应气温变化、预防感冒的好方法。最好选择温暖季节，宝宝穿背心时的时候，让他自己学习洗脸。为宝宝准备的毛巾要小一些，毛巾应该定期清洗，经常在阳光下晒一晒。

小手洗得白又白



一、讲道理：

玩积木、玩沙土，小手弄得脏乎乎，不洗手、拿食物，吃后拉稀多痛苦。

6 勤洗小手白又净，肚子不闹蛔虫病，身体健康精神好，聪明活泼又可爱。

二、什么时候该洗手：

- (1) 吃饭时间到，
快把手洗好。
- (2) 上完厕所要洗手，
这点千万要记牢。
- (3) 出门玩耍手变黑，
回家第一先洗手。



三、你会这样洗手吗？

1. 冲冲清水擦肥皂，
搓搓手心、手背、手指头。
2. 双手放在笼头下，
脏沫被水冲跑啦。
3. 小小毛巾多好看，
双手里外都擦干。



四、致家长：

小孩子都有爱活动、爱东抓西摸的习惯，很容易弄脏手。家长在宝宝玩耍时不必过分限制他的动作，但注意把好“洗手”这一关，让宝宝养成食前便后洗手和手儿脏了就随时洗手的好习惯，防止病从口入，从小打下一个健康的身体基础。

漱口刷牙要学会



一、讲道理：

一口小白牙，吃饭全靠它，要想牙齿不得病，天天漱口和刷牙。

二、你是怎样刷牙的？



三、致家长：

牙齿对人的一生都很重要。不注意口腔卫生，牙齿得了病，不仅影响幼儿咀嚼食物，还会影响消化吸收，不利于孩子的成长发育。

宝宝两岁时就可以漱口刷牙了。家长最好选择漂亮的小水杯和牙膏、牙刷，让宝宝渴望学会刷牙。开始时，可以用游戏的方法帮他刷，如说：“张开小嘴巴，露出小白牙，让我数数看，一共多少牙？咱们把它刷一刷。”边说边用轻快的动作替他刷。到三岁左右，宝宝就可以自己刷牙漱口了。这时，家长要多鼓励他，耐心纠正不对的动作，只要坚持要求，习惯便能较快养成。

洗头洗澡真舒服



一、讲道理：

洗头洗澡真舒服，污垢汗渍(zī)全洗光，
消除疲劳睡觉好，血脉通畅身体壮。

二、我最爱洗澡。



三、致家长：

小孩子活动时，全身都在运动，所以爱出汗；经常洗澡洗头，有利于宝宝的身体健康。天气热时，每天至少洗一次；天气冷时，可以二三天洗一次。洗澡时，宝宝全身的毛孔都会张开，水温过凉，会引起感冒。一般情况下，洗澡水的温度在 37°C — 40°C 左右比较合适；天冷时，可稍热一些。家长在调水温时，最好先放冷水，再兑入适量的热水，避免烫伤孩子。洗澡时，注意不要让肥皂水刺痛眼睛，也不要让水灌进耳朵。孩子离开水后，立刻用大浴巾把全身裹住，避免着凉。

穿脱衣服的歌谣



一、讲道理：

宝宝从小就能干，会穿衣服会扣扣，自己事情自己做，不要爸妈来帮助。

穿衣服，按顺序，一上衣、二袜子、三裤子、四鞋子、五外衣。

二、你也是这样穿衣服吗？



三、致家长：

宝宝到了三岁，就可以自己穿衣服了。有的家长生怕宝宝穿不好，穿得慢，干脆自己包办代替，这样做，不仅剥夺了宝宝实践练习的机会，还会养成孩子衣来伸手的坏习惯。父母要培养宝宝从小就有自我服务的愿望和信心。用游戏的方法教宝宝穿衣服很有效，如教他穿套头衫时，当他的脸从领口一露出来时，像和他玩“藏猫”游戏那样，惊喜地说：“猫儿，宝宝在这儿呢”。教孩子解扣和扣扣时，可以说：“一手捏扣眼，一手拿纽扣，对准钻呀钻，小扣子快出洞”。对孩子来讲，把困难变成乐趣，学得当然就快多了。13

两只小鞋别穿反



一、讲道理：

人有两只脚，左脚和右脚，
穿鞋要注意，左右别颠倒，
反穿鞋子真难看，走路蹩脚不方便。

二、我会自己穿鞋。

鞋的扣袢都朝外，
鞋的内弯挨一块。

提好鞋跟仔细看，
弯弯在里扣在外，
分清左右穿得对，
妈妈夸我真能干。



左脚伸向左边鞋，右脚伸向右边鞋。

三、致家长：

宝宝年幼，区别左右比较困难，经常会穿反鞋。家长可以多利用鞋上的一些明显标记（如扣袢、鞋上的装饰物等），帮助宝宝先区分单只鞋的里边和外边，让每一只鞋穿对脚；时间长了，宝宝穿鞋的动作不仅熟练，也会树立左右的概念。孩子自己动手把鞋穿对时要及时表扬，穿反鞋时，不要过分批评，更不要取笑，应该耐心启发宝宝自己发现问题，自己去纠正。

一双眼睛亮晶晶



一、讲道理：

一双眼睛亮晶晶，什么都能看得清。

从小把眼保护好，视力对人很重要。