

北京未来

棒小孩

BANG XIAO HAI BAI FEN BAI

百分百



每个中国孩子成长中应做的100件事

- 鼓励孩子阅读
- 让他们懂得诚实的真正含义
- 带孩子去感受大自然
- 画一幅自画像
- 在雪地里撒野
- 交个好朋友



未来出版社



棒小孩

BANG XIAO HAI BAI FEN BAI



百分百

每个中国孩子成长中应做的100件事

小小鱼编著



未来出版社

PDF

棒小孩百分百
每个中国孩子成长中应做的100件事

未来出版社出版发行

地址：陕西省西安市丰庆路91号 邮政编码：710082
陕西博文印务有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2005年1月第一版 2005年1月第一次印刷

开本：787x1092 1/24 印张：7.5

ISBN7-5417-2884-5/G·1962

定价：15.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换

前言

让孩子做100件事，不会太多吧？

一点也不多的。因为，这只是个比较多的提示和建议而已。做起来也许十几件就足够了，也许还要多于100件，说不准的。这完全要看自己的需要。

孩子的健康成长，是要全面合理摄取社会生活营养的，什么都不能少。偏“吃”偏“补”，虽然有特殊的作用，但有些东西终久不是孩子成长中最基本的需要。

这100件事，来自很多爸爸妈妈的教子经验，也来自那些长大了的孩子们对自己做过的事的切身感受，是非常实用有益的。它会为你在帮助孩子选择“营养”时提供参考。

说100件事不多，还因为它们不会像繁重的作业那样，会变成一种负担。它可以在日常生活中自然轻松地完成，并从中得到你想要得到的东西。

如果，这些事情你自己也从来没有做过，那就更好了。赶快拟订一份计划书，和孩子一块做吧，一起体验它的过程，享受其中的快乐，你和孩子会有一样的收获。

目 录

父母篇

1. 鼓励孩子阅读……………1
2. 为孩子制作一本童年剪贴簿…………4
3. 带孩子去乡下看看……………6
4. 让孩子和电视说ByeBye……………8
5. 带孩子去旅行……………12
6. 准备一本安全手册……………14
7. 和孩子一起做家务……………16
8. 学会控制自己的情绪……………19
9. 学会说“不知道”……………20
10. 让孩子有自己的兴趣爱好…………22
11. 不要把孩子与他人相比较…………23
12. 和孩子一起吃晚餐……………24
13. 每天给孩子一个拥抱一个吻，并且永不间断……………26
14. 与孩子的老师保持联系……………28
15. 帮助他学会理财……………30
16. 培养孩子坚强的意志……………32
17. 和孩子一起去看体育比赛…………34
18. 让他们懂得诚实的真正含义…………36
19. 学习相关的营养知识……………37
20. 和孩子玩记者的游戏……………39
21. 为孩子创造艺术欣赏的条件…………42
22. 和孩子一起听音乐……………46
23. 培养孩子们的时间观念……………47
24. 向体罚说“No”……………48
25. 让孩子和父亲独处……………50
26. 让孩子感受母爱……………51
27. 和孩子一起做游戏……………52

28. 关注孩子的好奇心……………54
29. 教会孩子学会感恩……………56
30. 教孩子基本礼仪……………58
31. 正确引导孩子交朋友……………59
32. 防止孩子的心理疾病……………60
33. 让孩子学会说“不”……………61
34. 帮助孩子学会准时……………63
35. 教孩子拥有健康的生活方式…………64
36. 帮助孩子面对压力……………66
37. 和孩子签定一份协议……………68
38. 带孩子去感受大自然……………69
39. 热爱动物……………70
40. 教孩子学会合作……………72
41. 奖励和表扬他……………73
42. 对孩子进行性教育……………75
43. 让孩子学会面对失败……………76
44. 给孩子一个良好的生活环境…………77
45. 阅读一些家教警句……………78
46. 将一半的爱藏起来……………80
47. 鼓励孩子学电脑……………82
48. 教孩子学会宽容……………84
49. 避免孩子逃学……………86
50. 有时用便条和自己的孩子交谈……………86

孩子篇

51. 过一个梦想中的暑假……………88
52. 养一只宠物……………90
53. 采集树叶……………92



54. 做一个收藏专家	94
55. 做节日的纪念品	96
56. 在游乐场里玩耍	98
57. 庆祝自己的生日	100
58. 去看电影	102
59. 参加一次宴会	106
60. 学包饺子	108
61. 和爸爸妈妈一起 做些有趣的食物	110
62. 放风筝	112
63. 玩橡皮泥	114
64. 玩自己做的玩具	116
65. 读古诗文	118
66. 参观博物馆	119
67. 把自己的秘密藏起来	121
68. 有一个藏宝箱	123
69. 写日记	124
70. 做一次饭	125
71. 了解其他国家的文化	126
72. 做一回小演员	128
73. 体验黑夜	129
74. 写一个自传	130
75. 画一幅自画像	131
76. 了解不同的乐器	132
77. 去看海	134
78. 观察昆虫	136
79. 在雪地里撒野	138
80. 仰望天空	140
81. 交个好朋友	141

82. 写一封信	144
83. 体验不同的民族文化	146
84. 拥有一套百科全书	148
85. 随意乱画	150
86. 学会游泳	152
87. 参观工厂	153
88. 不停地问问题	154
89. 去首都北京参观	157
90. 享受园艺的快乐	159
91. 做有趣的科学实验	161
92. 了解世界上发生的事情	164
93. 想怎么玩就怎么玩	165
94. 玩过家家	166
95. 懂得环保知识	168
96. 做助人为乐的小天使	169
97. 了解中国的历史	170
98. 参加一次夏令营	172
99. 做有趣的智力游戏	174
100. 观看演出	175



如果你是家长你应该

1. 鼓励孩子阅读

一个孩子是否喜欢阅读，与父母是否让他读书，是否长年累月为他提供阅读的营养息息相关。

为孩子选择一些好书，要有大量精美的图片，当然内容一定要精彩。在每个固定的时间段里，和孩子一起手捧图书，细细阅读。你们可以选择不同的方式，让孩子读给你听；如果孩子想听你来讲，那就讲给他听吧，加上一些大胆的手势，他们会很喜欢的。当然，报纸和杂志也是不错的选择，鼓励他们阅读，尽量不要打断，这样小家伙才能真正建立起自信，把阅读当作一种乐趣。



你该如何开始：



你将成为孩子最好的榜样，孩子会照你做的一切去做，所以你需要通过自己看书来鼓励孩子。



开展各种各样的讲故事活动，让孩子给未讲完的故事编一个结尾，或者和孩子一起合编一个故事。



定期去图书馆或是书店，为你和孩子选择一些好书。



提供一切可以阅读的机会。



孩子应读的30部好书：

(请在孩子已读过的书前□中打✓)

中国的：

- | | |
|---|-----|
| ☐ 《西游记》 | 吴承恩 |
| ☐ 《水浒传》 | 施耐庵 |
| ☐ 《三国演义》 | 罗贯中 |
| ☐ 《三毛流浪记》 | 张乐平 |
| ☐ 《大林和小林》 | 张天翼 |
| ☐ 《皮皮鲁和鲁西西》 | 郑渊洁 |
| ☐ 《叶圣陶童话》 | 叶圣陶 |
| ☐ 《小布头奇遇记》 | 孙幼军 |
| ☐ 《小猪唏哩呼噜》 | 孙幼军 |
| ☐ 《草房子》 | 曹文轩 |
| ☐ 《调皮的日子》 | 秦文君 |
| ☐ 《十万个为什么》(新世纪版) | |



外国的：

- ☐《兔子米菲的故事》(荷兰 迪克·布鲁纳)
- ☐《绿野仙踪》(美国 鲍姆)
- ☐《夏洛的网》(美国 E·B·怀特)
- ☐《格林童话》(德国 格林兄弟)
- ☐《安徒生童话》(丹麦 安徒生)
- ☐《爱丽丝漫游奇境》

(英国 刘易丝·卡罗尔)

- ☐《快乐王子》(英国 王尔德)
- ☐《彼得·潘》(英国 巴里)
- ☐《格列佛游记》(英国 斯威夫特)
- ☐《鲁宾逊漂流记》(英国 笛福)
- ☐《骑鹅旅行记》(瑞典 拉格洛芙)
- ☐《风的旱冰鞋》(日本 安房直子)
- ☐《窗边的小豆豆》(日本 黑柳彻子)
- ☐《木偶奇遇记》(意大利 科洛迪)
- ☐《洋葱头历险记》(意大利 罗大里)
- ☐《小鹿斑比》(奥地利 察尔腾)
- ☐《哈利·波特系列》(英国 J·K·罗琳)
- ☐《丁丁历险记》(比利时 埃尔热)



如果你是家长你应该

2. 为孩子制作一本 童年剪贴簿

坚持记录孩子成长的点滴，这将是
你留给孩子的一笔珍贵财富。

宝宝终于诞生了！宝宝今天睁开了双眼！宝宝将和妈妈爸爸一起回家！从孩子诞生的那一刻起，会有无数个值得纪念的日子。

为孩子准备一本记录童年的剪贴簿，将孩子成长的点滴记录在上面。为了让剪贴簿生动有趣，你可以把他们的绘画作品、照片都装进去。

随着孩子年龄的增长，剪贴簿将成为你与孩子沟通的最好桥梁。你能想象得出当孩子成年后，与你一起分享这本剪贴簿的美妙画面吗？

你该如何开始：

一本剪贴簿的制作十分简单，你只要依据自己的习惯，将那些有意义的事情统统装进去就好了。

当然，为了能让这本剪贴簿成为“传家之宝”，在选材时应尽量选择抗酸性的材料，这样才能长期保存。



封面漂亮的硬皮笔记本和速写本都是最好的选择。



在里面随意的书写一些东西。



如果要剪贴照片，一定别忘了标明时间、地点。



如果剪贴簿中夹有孩子出生时的头发，孩子的树叶粘贴画等，收藏时别忘了放上干燥剂。



如果你是家长你应该

3. 带孩子去乡下看看

热爱大自然的人内外感觉协调一致，即使进入成年后依然保持着童心。

——爱默生

乡下是什么样子呢？现在的孩子已经很少有机会去乡下了。他们整天都在都市这只大笼子里转悠，真是可怜。

所以常常会听到这样一些笑话，当你问孩子们面粉是从哪里来时，他们会不假思索地回答：“从超市里买来的！”

家长们有必要多带孩子去乡下走一走，让他们了解一下那里的生活。如果你在乡下有亲戚，就让孩子在那儿住一段时间，过一过真正的乡下生活。到乡下去常常需要跋涉，有时还要忍受饥渴，体验落后和贫困。但这对孩子是一种磨练，是一种财富，对他们的成长大有裨益。经历过后，你会发现孩子仿佛一下子懂事了许多，长大了许多。



你该如何开始：



- 1.到田间地头让孩子去了解每一种农作物的生长。
- 2.和孩子去果园，看看水果是如何生长的。
- 2.尝试从井里打水。
- 4.和附近的村民聊天。
- 5.去养殖场参观，让孩子了解鸡是怎样下蛋的，怎样给奶牛挤牛奶，怎样给猪喂食……
- 6.吃一吃农家饭。
- 7.去小河里钓鱼。
- 8.如果恰逢收获季节，带孩子一起参加劳动，比如拾麦穗……



如果你是家长你应该

4. 让孩子和电视说Bye Bye

所有的电视节目都是有教育意义的，问题是它要教的是什么。

——尼古拉斯·约翰逊

关于电视对孩子有利还是有弊的问题，一直在无休止的争论着。为什么不趁这个时间带孩子去做点别的事情呢？事实上除了电视，我们能够做的事情实在是太多了。

你该如何开始：

1. 从自我做起，常常爱看电视的是你，而不是孩子。
2. 为孩子选择适当的节目。
3. 关掉电视和孩子去散散步，放松心情。
4. 做运动，打球、滑旱冰、骑自行车都是不错的主意。
5. 做游戏，如玩玩遥控汽车、下棋、过家家等等，寓教于乐。

如果你是家长你应该

5. 带孩子去旅行

生活有百分之十在于你如何塑造它，有百分之九十在于你如何对待它。

—— 柏林

放下手边的工作，带上你的小宝贝，准备好相机和孩子的画笔，和自然做一次最亲密的接触吧！

不要以为有了孩子，旅游就会充满了混乱和慌张，其实，只要准备充分，旅途中一样可以轻松自如！计划周全，大人孩子都轻松。更重要的是，给孩子一个满意的旅行，让孩子的童年充满更多美好的回忆！

你该如何开始：

旅行四项小原则：

▲准备旅行计划

告诉孩子旅游地点，提出一些旅游要求。

▲准备旅行物品

和孩子一起准备出行物品，让他分担一些责任，这是培养孩子独立生活能力的大好机会。

▲准备充足时间

孩子可能会因为被打乱的生活常规而感到不安，出现一些反常行为，所以行程的安排要宽松一些。

▲旅行归来

可与孩子一起收集旅游资料，如城市图、景区图、景点材料介绍、门票等，还可以拍照、摄像、记随笔、画速写、搜集民间故事、购买特色纪念品等。

50个孩子应该去的地方

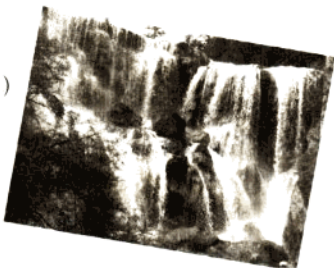
风景城市

桂林
杭州
昆明
苏州

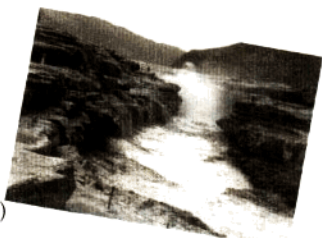


自然山水

张家界 (湖南)
长江三峡 (湖北、重庆)
九寨沟 (四川)
峨眉山 (四川)
泰山 (山东)
千岛湖 (浙江)
内蒙古草原 (内蒙古)

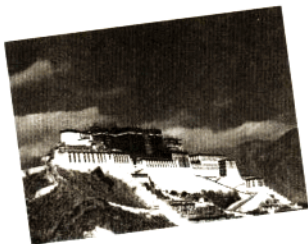


- | | |
|------|---------|
| 长白山 | (吉林) |
| 黄山 | (安徽) |
| 泸沽湖 | (云南) |
| 西双版纳 | (云南) |
| 华山 | (陕西) |
| 香格里拉 | (云南) |
| 黄河壶口 | (陕西、山西) |



野外探险

- | | |
|-----|------|
| 青海湖 | (青海) |
| 神农架 | (湖北) |



名胜古迹

- | | |
|------|------|
| 少林寺 | (河南) |
| 西夏王陵 | (宁夏) |
| 莫高窟 | (甘肃) |
| 布达拉宫 | (西藏) |
| 孔府 | (山东) |

古镇古城

- | | |
|----|------|
| 周庄 | (江苏) |
| 凤凰 | (湖南) |
| 平遥 | (山西) |
| 乌镇 | (江苏) |
| 阳朔 | (广西) |
| 丽江 | (云南) |
| 婺源 | (江西) |

