

家教兵法系列

王会武 变琪 主编

★ 完全可以操作的家教方案

★ 关于家庭教育的实践指南

★ 当代亲子活动的经典版本

天天好爸爸



天天好爸爸

365个睡前故事
365个益智小活动
365个健康提示

宁波出版社

好爸爸 的 亲子 宝典

家教兵法系列

王会武 袁瑛 主编

★ 适合可以操作的家教方案



南
本

天 天 好 爸 爸



天天好爸

365个睡前故事
365个益智小活动
365个健康提示

宁波出版社

好 爸 爸 的 亲 子 宝 典

图书在版编目(CIP)数据

天天好爸爸/王会等主编.—宁波: 宁波出版社,
2003.1

ISBN 7-80602-595-2

I.天... II.①王...②武... III.儿童教育:家庭教育

IV.G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 107237 号

- 书 名 天天好爸爸
(家教兵法丛书)
- 主 编 王 会 武变瑛
- 出版发行 宁波出版社(宁波市苍水街 79 号)
- 责任编辑 吴 波
- 电 话 0574-87264598
- 印 刷 杭州钱江彩色印务有限公司
- 开 本 890×1240mm 1/32
- 字 数 250 千
- 印 张 11.75
- 版 次 2003 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
- 书 号 ISBN 7-80602-595-2/G·273
- 定 价 16.00 元

前言

——家长必读

我们深深地理解这一点：家庭教育需要爱心、耐心和智慧去完成。

被誉为“幼儿园之父”的德国教育学家福禄培尔曾经说过：“国民的命运与其说操纵在掌权者手中，倒不如说掌握在母亲手中。”

图书市场中确实有许多家庭教育理论方面的图书，而我们的目的是给家长提供一套可资借鉴的家教操作指南。家教兵法丛书决不局限于空洞的理论说教，它将给所有关心孩子的父母提供一整套关于家庭教育的实践指南。它既是许多家庭教育研究者的智慧结晶，也是许多家庭可以学习的操作范本。它涵盖家庭教育最重要的几大方面：亲子交流、健康呵护、智力开发、品质培养等。

我们并不认为教育孩子一定要按照某种呆板的方式，但成功的家长首先就是那种善于学习和思考的人。我们提供的《天天好爸爸》和《天天好妈妈》就是给大家一种资源——它既是各种主题的睡前故事的资源，也是亲子活动的资源，同时也是一个健康知识的资源。

我们提供的这些资源整合了心理、卫生、教育等诸多学科的研究成果，希望您能够灵活使用，并提出宝贵意见。



本书使用指南

本书由三大部分构成：

每天都有一个健康提示。它包括父母在不同季节、不同天气、不同环境下应该牢记的健康忠告，涉及的范围包括在孩子的身体、心理、智力发展等方面应该注意的点点滴滴。每天翻开，时时牢记。您还可以在书的后面做上记录——把您认为最值得牢记的提示记下来。

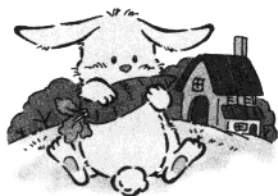
每一天都有一个睡前故事。根据爸爸的教育侧重点具体分为下列相关主题：谦虚故事、自信故事、勇敢故事、坚毅故事、机智故事、自立故事等等。这些故事都围绕着培养孩子相关品质为中心，构思巧妙，富于趣味，适合在睡前由爸爸或妈妈讲给孩子听。

每一天都有一个快乐的小活动。为了孩子各方面的综合发展，我们设置了许多亲子活动——父母可以和孩子一起“做游戏”，一起“想办法”，一起做个手工玩具，可以让孩子学会“做家务”，还有讲给孩子听的“笑一笑”、让孩子更聪明的“学一招”……当然，你也可以记录下孩子最喜欢的小活动。



天天好爸爸

健康提示推荐



对症下药

P39~41

P42

P43

P44

P45~51

P47

P48~50

P52~54

P55~57

烧伤烫伤

碰伤

割伤

摔伤

吸入异物

人工呼吸

吞食异物

耳内异物

催吐洗胃

饮食指南

P24

P89

P132

P239

不宜边看电视边吃零食

科学安排早餐

洋快餐不宜多吃

西瓜不宜多吃

专家提醒

P112

P202

P337

P351~352

P356

小孩说谎的原因

给婴儿拍照不宜用闪光灯

蛋白质过剩可致免疫力下降

训诫孩子要讲策略

如何防止煤气中毒



天天好爸爸

睡前故事推荐



自立故事

P6

小羊乖乖

P53

熊宝宝做饭

P247

猴子小布克

P300

比爸爸

坚毅故事

P52

再向前走一步

P135

小鸟学本事

P168~170

新的拳击冠军

P265

不可能的事

机智故事

P167

三顿饭

P180

坚守诺言的老头

P314

三两漆

P344

谁偷了县印

自信故事

P153

小刺猬的花衣服

P274

燕子为什么不想改变自己

P303

两只老虎在身边

P311

敢和卡车赛跑的鸟

谦虚故事

P110

小鸟贼显本领

P119

谁最厉害

P188~190

我是名人

P232~233

小布熊哪儿也不愿意去



天天好爸爸

益智活动推荐



学一招

P4

P6

P40

P238

巧磨转笔刀

用牙膏贴画

擦玻璃

剥蒜皮

长本事

P59

P204

P313

P321

学扫地

帮妈妈洗菜

学骑自行车

学会打电话

想办法

P13

P19

P226

P314

迷路要打“110”

不要让陌生人进门

消防知识

如何安全过马路

做游戏

P2

P22

P215

P274

狼吃羊

盲人摸“象”

金线吊瓶

水能烧纸

动动手

P101

P242

P301

P345

做小船

拼画

做水车

做火箭

练眼力

P254

P282

P312

P359

巧拼图

比一比

找不同

看图识记

学数学

P159

P237

P309

P325

数硬币

数金鱼

填空

数小旗

绝大多数蜡笔中都含有微量的石棉纤维,对于稚嫩的孩子,石棉的危害尤其巨大。所以为了孩子的安全,在给孩子选购蜡笔时一定要慎之又慎,一定要选择那些质量有保证、品牌信誉好的产品。

刺猬斗毒蛇

小刺猬欢欢是个胆小的孩子。

一天,欢欢正和小伙伴门一起做游戏,忽然从草丛里钻出了一条大蛇。这条蛇饿了好几个月了,今天见到这么多好吃的,高兴极了,它吐着信子,向小动物们扑来。

小兔跑得快,小猴能攀登,鸽子会飞翔……大家都躲开了,只剩下胆小的欢欢了!

欢欢吓得浑身哆嗦,“哇”的一声大哭起来。

鸽子在空中着急地喊道:“欢欢别害怕,想想爸爸是怎么教你的!”

欢欢一下想起来了,爸爸曾对自己说过:“当你感到害怕时,鼓起自己的勇气来!勇气的力量是无穷的!”

对呀!我为什么要害怕呢?

我可以鼓起自己的勇气呀!

欢欢想着,立刻鼓起勇气,挺直了身子,狠狠地瞪着那条大蛇。

大蛇果然站住了,它想:这只小刺猬为什么不逃跑呢?对,它的后面一定有埋伏!我可不能上当。

大蛇就这样和欢欢对峙着。欢欢心里像有一千只鼓在敲,它不停地告诫自己:不能怕!不能怕!欢欢要做个勇敢的孩子!

大蛇害怕了,终于悄悄地退缩了!欢欢这才长长地松了口气。

小动物们都高兴地围着欢欢又唱又跳,夸它是个勇敢的孩子,小兔却担心地说:“欢欢,要是那条大蛇真扑过来怎么办?”

欢欢抖抖身上的刺说:“那我就用这些刺扎它!”

经历了这次生与死的考验,你说欢欢以后还会胆小吗?

勇敢故事



学一招

辉辉和爸爸要去旅游,可是谁来给家里的几盆花浇水呢?

爸爸在花盆旁放了一个盛满凉水的器皿,又找了一根吸水性较好的宽布条,一端放入器皿中,另一端

埋入花盆中的土里,然后对辉辉说:“行啦!至少半个月,花盆里的土能够保持湿润!这样,花就不会枯死啦!”

辉辉不明白为什么,你知道吗?

让孩子经常保持安宁愉快的状态是非常重要的,这对他(她)的成长很有好处,因此家长应对孩子的不适及时作出反应,让孩子随时感受到父母的关怀。

1月
2月

小姑娘妮娅(一)

一架客机在原始森林上空失去了控制,一头栽落在地上,燃起了熊熊大火,除了一个叫妮娅的7岁小姑娘,所有的人都遇难了。

妮娅被甩出了机舱,当她在昏迷中醒来,看到眼前的惨相后,又惊又怕,忍不住大哭起来。

可是,在这渺无人烟的原始森林,谁会帮助她呢?

哭了一阵,妮娅终于明白哭声救不了自己。天快黑了,她必须想办法走出这个原始森林,找到有人家的地方。

四周传来了野兽的咆哮,妮娅决定先到飞机的残骸上躲一躲,等到天亮了再想办法。

可是,面对着满机舱被烧焦的死尸,妮娅害怕得浑身打颤,几乎想扭头跑掉。

但是她知道,自己没地方可

去,原始森林里到处是吃人的野兽,自己随时都有可能成为它们肚中的晚餐。

妮娅闭着眼睛,深深地吸了一口气,心里不停地默念着:妮娅,坚强些!然后找了一个安全的角落躺下了。

不一会她就睡着了,她太累了!

第二天,小鸟的叫声把妮娅惊醒,她睁开眼,又想起了昨天发生的可怕的事,想起自己的爸爸妈妈都遇难了,忍不住又哭起来。

忽然,她的手触到了一个东西,拿起来一看,原来是一袋五颜六色的糖果,妮娅不哭了,有了糖果,自己就不用饿着肚子了。

妮娅站起身,擦干眼泪,走下了飞机,她要靠自己的双腿走出森林。

可是,面对着无边无际的大森林,她究竟该朝哪个方向走呢?

■狼吃羊

画一个大圆圈作为羊圈,在离圈3米左右撒些纸作草。

父亲当狼,孩子和母亲当羊。羊跑出圈外吃草,狼在圈外追赶,若触摸到羊身体的任一部分,则狼胜;若羊吃完草而未被狼触摸到,则羊胜。一次玩完后双方互换角色,继续玩。

注意:羊进了羊圈即安全,狼不可追到圈里,也不可把手伸进圈里;羊不得在圈里停留10秒以上,狼也

做游戏

小姑娘妮娅(二)

老师说过:迷路的时候可以看太阳定方向。可天空雾蒙蒙的,哪儿来的太阳呀?

这时妮娅隐隐听见远处传来流水的声音,心里一阵激动,因为她想起了爸爸的话:只要顺着水流的方向走,就一定能找到人家!

妮娅把那袋糖果装在口袋里,找到了那条小河,沿着水流的方向向前走去。

一路上,到处是荆棘、乱石,时常还会碰到河边饮水的野兽,妮娅就找了一根结实的木棍防身。

天黑下来了,妮娅数了数口袋里的糖果,还剩下12粒。按每天吃3粒计算,最多可以维持4天。可是自己4天后能走出森林吗?妮娅心里一点谱也没有。

她又含了一粒糖果,找了一棵枝繁叶茂的老树,爬了上去,

然后用藤条把自己的身体牢牢地绑在树枝上,以防自己睡着后掉下去。

妮娅就这样度过了人生最漫长最黑暗的一夜。

又是一天过去了,由于连日奔波,妮娅脚上的鞋已经破了,两条腿像灌了铅一样沉,有几回她几乎失去了勇气,觉得自己就要死在这渺无人烟的大森林里了,可是当她坐在青石上歇了一会儿后,随着气力的恢复,勇气又回到了身上。

一天天就这样过去了,困了,她就找棵树爬上去睡一会儿,渴了就喝几口水,饿了就摘几颗野果子吃……有一天,她忽然看到了远处有一间冒着炊烟的茅舍!

妮娅强撑着走近了茅舍,再也没有力气啦!一头扑倒在了门前……

飞机失事8天后,妮娅终于得救了。



做游戏

■过桥

将一条长板凳或几个小板凳摆成一条线作为独木桥,然后孩子平举或上举双臂过桥,要走得又快又

稳。注意:家长应适当保护,独木桥的高度根据孩子的年龄大小而调整。

这个游戏可以培养孩子的平衡能力。

坚毅故事

应让孩子多与其他同龄的孩子在一起玩，但家长不能强迫他（她）以某种方式去认识别人，应该让他（她）以自己的方式去接受别人。

1月
4日

新龟兔赛跑

你一定听过龟兔赛跑的故事吧！兔子看不起乌龟，认为乌龟赛不过自己，就躺在树下睡起了大觉，最后乌龟跑了第一！可是你知道以后又发生了什么事吗？

比赛完后，森林里的小动物们都把兔子叫做“大懒虫”，兔子回家后哭个不停，妈妈劝它说：“干吗哭呢？虽然你输给了乌龟，但这是因为你太骄傲了，并不等于你就比乌龟跑得慢啊！妈妈希望你记住这次教训，以后就不会再犯这样的错误啦！”

兔子听了，使劲点了点头，一抹眼泪，不哭啦！

从此以后，它每天都早早起来，在山坡上跑好几个来回。

一个月后，兔子邀请乌龟再和自己比试一次！

再说乌龟，自从战胜兔子后，一下子成了大名人，大家都

争着请它做客、讲演。

乌龟得意极了，它到处吃酒席，搞讲演，胖得连肚子都要撑破啦！

接到兔子的挑战书，乌龟一点儿也不着急，心想：不就是那只骄傲的小兔子吗？这次我一定会让它更难堪！乌龟把战书扔到一边，照样吃喝玩乐。

比赛开始的时候，山羊裁判员一下令，小兔子就像箭一般跑了出去，可乌龟却满不在乎，半天才慢吞吞爬出了起跑线，它想：反正用不了多长时间，小兔子就会躲到树下睡觉，到时我准又得第一！

可是，它才爬出十几米远，远远就听终点线那边的猴裁判员喊道：“小兔子已经到达终点，获得第一！”

乌龟听了，一下子像泄了气的皮球，怪了！小兔子这次怎么不睡觉了呢？

■巧磨转笔刀

小明才买的转笔刀，时间不长就不快了，削铅笔不但费力，还总是断头。这天他回到家，马上找出了爸爸的工具箱，准备把刀片拆下来，放到油石上好好磨一磨。

小明正在起劲地卸螺丝呢，爸爸

回来了，见小明脸憋得通红，“扑哧”一下乐了，他接过转笔刀，从工具箱里找出一块细砂纸，裹在一枝铅笔尖上，然后放进转笔刀里转了几圈，对小明说：“好了，你试试快不快？”

小明拿了一枝铅笔一试，嘿！真不错！

学一招

谦虚故事

天天

4

好爸爸

孩子之间交往难免有冲突，家长不可过分干涉，只要没有危险，最好让孩子自己学习解决问题。

虎大王抓贼

晚上，虎大王在宫外散步，忽然看到侍卫长毛狗从宫中跑了出来，一溜烟就没影了。

现在不是长毛狗值班的时间，它怎么会在宫中呢？急匆匆地又去干吗呢？

虎大王赶紧回到宫中，一看，气得它汗毛倒竖——自己最心爱的夜明珠不见了！

虎大王怒吼一声，奔出宫外，去找长毛狗算账。

刚出门，远远看见长毛狗嘴里正叼着那颗夜明珠，晃晃悠悠向这边走来。

虎大王一下就把长毛狗扑倒在地，张开血盆大口要咬死它。

正在这时，狐狸军师赶到了，危急关头喊了一声：“大王口下留情！”

“它偷了我的夜明珠，不该

判死刑吗？”虎大王说。

狐狸跑到跟前，仔细地看了看长毛狗说：“大王啊，我想长毛狗并不是盗贼。你看它浑身血迹斑斑，像是刚经过一场生死搏斗。还有，如果夜明珠是它偷的，它干吗要自投罗网呢？”

虎大王觉得狐狸说得有道理，松开长毛狗问：“长毛狗，究竟怎么回事？从实说来！”

长毛狗挣扎着从地上起来，说道：“大王，今天我听几只野狼在商量盗取夜明珠的事，就赶忙回到宫中查看，不料珠子已经被偷走了，于是我就跑出来，找到了它们，把夜明珠抢了回来。”

虎大王听了，叹道：“幸亏军师及时赶到，否则我一定会铸成大错！”

狐狸在一旁听了，也说道：“所以说，遇事一定要三思而后行啊！”

理智故事



左图是由1~6这几个变形的数字组成的，你能一一找出来吗？

练眼力



据哈佛大学的研究人员研究表明：从小爱劳动的孩子生活更丰富、更愉快，成年后失业率很小、犯罪率很低，所以家长要注重培养孩子的吃苦耐劳、独立生活的能力，须知“溺爱”等于“溺害”。

1月
6日

小羊乖乖

小羊一叫，妈妈就得赶紧过来，看它是饿了还是困了。

可是今天不知怎么回事，小羊“咩咩咩咩”叫个不停。妈妈给它一个萝卜，它不要；给它一个大苹果，它也不要！

妈妈要出门买菜，见小羊总是这样，急得抓耳挠腮。

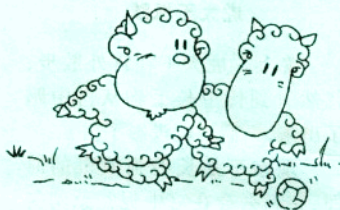
这时牛伯伯来了，它说：“小羊乖乖，今天我带你出去玩，你看看别的小朋友都在干什么。”

在河边，小羊听到河里传来“呱呱”的叫声，便问牛伯伯：“这是谁呀？也在找妈妈！”

牛伯伯说：“这是小青蛙，不过它可不是在找妈妈，它一定是捉到了害虫，在高兴地唱歌呢！”

来到河边一看，果然是这样！小羊不由低下了头。

忽然，草丛里又传来“喵喵”



的叫声，小羊忙对牛伯伯说：“这是谁呀？它一定是在找妈妈！”

牛伯伯微笑着说：“你自己看看吧。”

小羊抬头一看，脸羞得更红了，原来是一只小花猫，抓住了一只老鼠，正向妈妈报功呢！

小羊回到家，见妈妈正在择菜，忙端来一盆水，把择好的菜放进去，洗得干干净净。

羊妈妈奇怪极了，乖宝宝今天怎么像换了个人似的？

小羊对妈妈说：“妈妈，从今以后我再也不整天‘咩咩’地叫了，我要做个懂事的大孩子！”



妈妈见伟伟的房间四周都贴满了大大小小的画，脸一沉，说道：“伟伟，你在墙面上又是钉钉子，又是粘胶水，将来会弄得到处都脏兮兮的！”

伟伟笑嘻嘻地说：“放心吧，爸

爸对我说过，用牙骨贴的画，一揭就掉，保证墙上不会留下疤痕和锈斑！”

既然是爸爸说的，妈妈自然没话可说啦！

学
一
招

家长在孩子抗拒其命令时,应把握好一个“度”,在一些无关紧要的事情上,可以做些适当的让步,也可以通过适当约束或转移注意力的方法来加以引导。

差不多先生

你知道谁是差不多先生吗?
让我告诉你好了,它就是大黑猫波波。

波波长得很可爱,也乐于帮助别人,可就是有一样不好:干什么事都马马虎虎,所以人送外号“差不多先生”。

妈妈让波波上街去买红薯,它却买回了一堆土豆,妈妈说:“这不是红薯呀!”波波说:“反正都是圆圆的东西,差不多!”

妈妈只好把蒸红薯饭改成了炒土豆片。

妈妈让它洗被罩,它可倒好,把妈妈的棉被泡到了洗衣盆里!妈妈说:“这是棉被呀!”波波摇头晃脑地说:“反正都是床上的东西,差不多!”

妈妈只好盖着床单睡觉。

一天,猫妈妈患了感冒,一个劲地喊头疼,便让波波给自己拿一片“感安宁”吃。

波波急坏了,忙在家里东翻西找为妈妈找药吃,没找到“感安宁”,却找到了几包“安眠宁”。

波波想了想:“感安宁”和“安眠宁”只差一个字,差不多!就给妈妈拿几片“安眠宁”吧。

猫妈妈服了药后,病不但没好,反而睡得昏昏沉沉的,怎么叫也不醒。波波慌了,忙跑出去去找医生。

可是像它这样一只马马虎虎的猫,会不会错把穿白大褂的理发师找来呢?这我就不知道啦!你猜呢?



套圈

用铁丝做若干个小圈,再准备几个大小相同、装有食物(例如巧克力、果冻、糖果等)的小瓶子。

父亲将瓶子分散放好,让孩子站在离瓶子两米远的地方,将铁圈

投向瓶子,套在瓶上,则获得瓶中食物。

注意:不能跑到瓶子附近投圈。

这个游戏可以训练孩子的目测力和投掷能力。

如果有条件,可以为孩子在家里安排一个适合他(她)自由活动的空间,例如在小房间里为他(她)准备一只塑料气垫或两个小板凳等,任由他(她)安排房间布局,但应对电线插座采取安全保护措施。

1月
8日

狮妈妈的遭遇

狮妈妈的孩子被猎人捉走了,它非常愤怒,大声地咆哮,整个森林中的动物都吓得战战兢兢,连觉也睡不安稳,可是没人敢去劝它,因为都怕它会咬死自己。

狐狸自告奋勇,决定去劝说狮妈妈。

狐狸来到狮妈妈家,对她说:“狮妈妈,我知道您心里很难受,可是您有没有考虑现在其它动物们的感受呢?它们被您的吼声吓得睡不好、吃不好,而这些都是您造成的啊!”

“我惨遭如此不幸,你却要我默不作声?”狮子吼道,“你一定是活得不耐烦了!”

狐狸一点也不害怕,接着说:“您是兽中之王,所有的动物都是您的臣民,那么您是否同样应该为它们的不幸而痛苦呢?”

“它们失去了儿子吗?”

“虽然它们没有失去儿子,但它们失去了两样很重要的东西:自由和安宁。我尊敬的大王,

您不觉得这些应该由您还给它们吗?”

狮子默不作声,狐狸接着说:

“您是仁慈而关爱的大王,您难受了,是否希望所有的人都陪您一起难受呢?”

狮子终于明白了狐狸说的话,它说道:“好吧,我不再大喊大叫了,失去的无法再找回来,所以我更应当珍惜我现在所拥有的。”



飞飞家有一把古色古香的太师椅,可是放的时间太长,一点光泽也没有了。不过不要紧,爸爸有好主意!瞧,他泡了一壶浓茶,等稍凉一

些后用软布蘸着茶水,在漆面上擦洗了两次,太师椅就发出了原来的光泽,真是太神了!聪明的飞飞又学了一招!

学一招

孩子也需要纪律的约束和适当的批评，因为适当的挫折对儿童的心理健康发展是有益的和必要的，如果他们从来也没挨过批评，受过挫折，到处都是赞扬声和宠爱，很容易变成“老虎屁股摸不得”的“小霸王”。

狮王和虎王

很久以前，老虎是兽中之王。后来，邻近的森林中出生了一头小狮子，它聪明、健壮，而且很有心计。

狼大臣对虎王说：“大王，您应该注意森林里的那头小狮子，我觉得它将来必定不同寻常。”

虎王毫不在意地说：“它能成什么气候呢？一个不幸的孤儿！能保住它自己的性命就不错了。”

狼摇摇头：“大王，您不能这样想啊！它牙口虽没长全，爪子也不锋利，但谁能看到5年后它



会是什么样子的呢？我们应该杀掉它或者收服它。”

然而狼的话却是对牛弹琴，虎王竟然打起了呼噜。

这头小狮在没有任何威胁的情况下，很快长大成了一头英俊潇洒、有一头鬃毛的大狮子，它统领着森林里无数的动物，而且很快打到了虎王的地盘。而此时，虎王已经老弱无力，再没有能力与狮子决战了。从此后，狮子终于坐上了王座。



笑一笑

■这是什么地方

军军在一个陌生的街道迷了路，想打听一下这到底是哪儿，好给妈妈挂个电话，他见前面有一个比

他更小的娃娃在玩，就走过去，拍着他的头说：“小弟弟，这是哪儿？”

小娃娃抬起头说：“这是我的头呀！”