



培养自理能力
增强责任感
提高独立性

学习日常生活知识的启蒙绘本

洗手 刷牙 打喷嚏 不挑食 系鞋带 过马路

趣多多科普爱问馆

生活

孙晓阳◎著
陈思诗◎绘



亲子
童书

译林出版社

学习日常生活知识的启蒙绘本

趣多多科普爱问馆 生活

孙晓阳◎著
陈思诗◎绘

 译林出版社

图书在版编目(CIP)数据

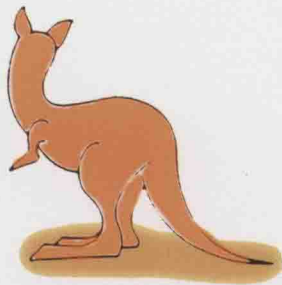
趣多多科普爱问馆. 生活 / 孙晓阳著; 陈思诗绘.

—南京: 译林出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5447-6218-2

I. ①趣… II. ①孙… ②陈… III. ①常识课—学前教育—教学参考资料 IV. ①G613

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第044311号



书 名 趣多多科普爱问馆: 生活

作 者 孙晓阳

绘 画 陈思诗

责任编辑 王振华

特约编辑 郭挚英

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

电子信箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

印 刷 北京鑫海达印刷有限公司

开 本 787×1092毫米 1/32

印 张 2.75

字 数 6千字

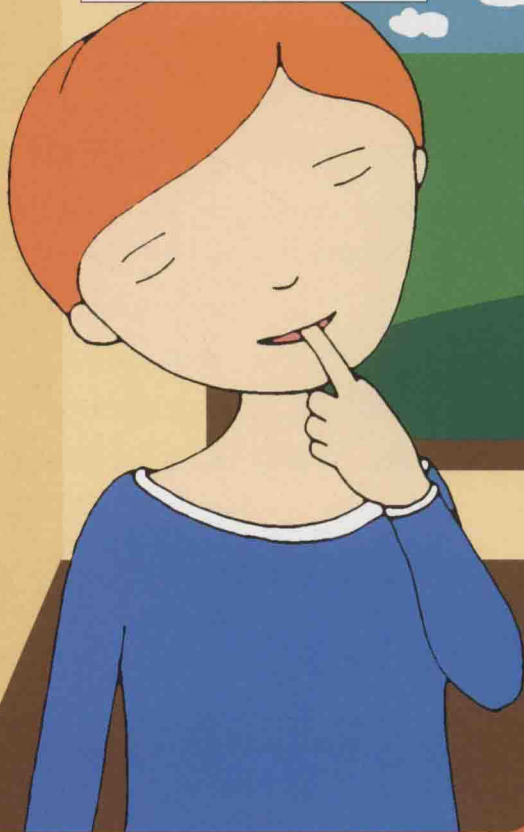
版 次 2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5447-6218-2

定 价 16.80 元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

吃手会把手上的细菌或病毒吃进去



用脏手揉眼睛会把病菌带入眼里，引起发炎



目 录

- | | | | |
|-------------|-------------|-------------|-----------|
| ★ 不要吃手和揉眼睛 | ★ 不吃零食 | ★ 整理外出要带的用具 | ★ 学会分东南西北 |
| ★ 饭前便后要洗手 | ★ 积极运动 | ★ 学会问路 | ★ 学会给垃圾分类 |
| ★ 正确的洗手方法 | ★ 保护眼睛 | ★ 学习积攒零用钱 | ★ 学会礼貌用语 |
| ★ 刷牙的重要性 | ★ 养成正确的 | ★ 学会买东西 | ★ 学会系鞋带 |
| ★ 学会剪指甲 | 坐姿习惯 | ★ 学会认钱 | ★ 学会爱护弱小 |
| ★ 上厕所的好习惯 | ★ 学会增减衣服 | ★ 学会过马路 | ★ 家里的地址 |
| ★ 会洗小件衣服 | ★ 学会简单的 | ★ 学会不害羞、不怯场 | ★ 记住重要的电话 |
| ★ 咳嗽、打喷嚏的 | 伤口处理 | ★ 学会认识国旗 | ★ 在公共场合不要 |
| 时候要捂嘴 | ★ 不可以乱吃药 | ★ 学会认标志 | 大声喧哗 |
| ★ 自觉起床，自觉睡觉 | ★ 学会辨别腐败的食品 | ★ 学会整理房间 | ★ 不把哭泣当武器 |
| ★ 不挑食 | ★ 学会认识时间 | ★ 学会分辨电器 | ★ 不做危险的事 |

不要吃手和揉眼睛

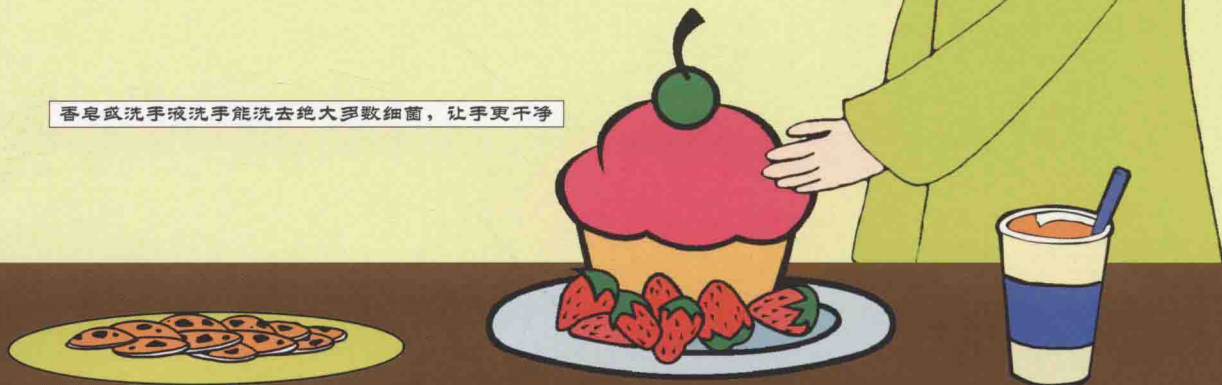
- 1 图中的两位小朋友分别在做什么？
- 2 你喜欢这样做吗？
- 3 如果女孩的手上有细菌，她这样做，眼睛会怎样？
- 4 如果男孩的手上有细菌，他这样做，会不会生病？
- 5 洗过手之后，可以吃手或揉眼睛吗？
- 6 如果眼睛发炎了，用干净的手去揉，手还会干净吗？
- 7 如果小朋友在感冒的时候去吃手，手上会沾上什么？
- 8 如果眼睛里进了沙子，可以用干净的手去揉吗？

手很容易沾染上细菌，饭前便后不洗手的话会把细菌带入口中



1

香皂或洗手液洗手能洗去绝大多数细菌，让手更干净



2

饭前便后要洗手

1 1号男孩在什么地方？

2 小男孩的手脏不脏？

3 小男孩需不需要洗手？

4 2号小男孩在干什么？

5 吃饭前为什么要洗手？

6 洗手的时候不要忘了做什么？

7 为什么洗手时要用香皂或洗手液？

8 小朋友们知道，在哪些情况下必须洗手吗？



手指甲是最容易藏脏东西的



正确的洗手方法

1 第一幅图告诉我们，洗手时先做什么？

2 看看第二幅图，说说洗手的第二步要怎么做。

3 在手洗干净时，肥皂泡沫是什么颜色？

4 在手脏的时候，肥皂泡沫是什么颜色？

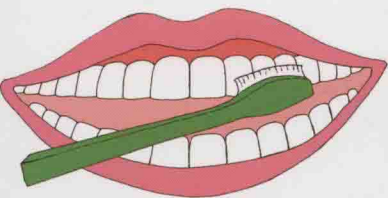
5 第三幅图中，清洗的是手的哪个部位？

6 手的哪个部位最容易藏脏东西？

7 认真看图，说一说手背和手腕要怎么洗。

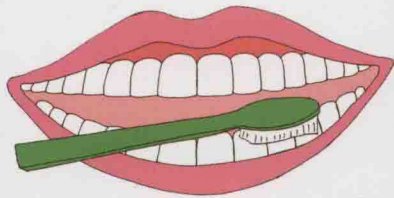
8 洗干净的小手是什么样的？

上牙从上往下刷



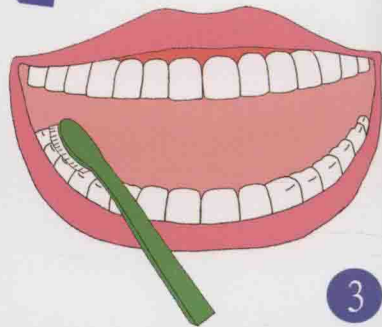
1

下牙从下往上刷



2

咬合面要来回刷



3

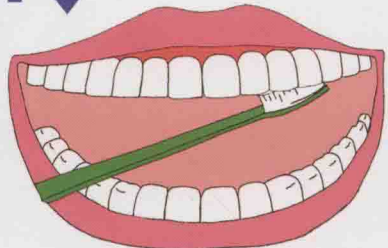
刷牙可以去除牙齿上的牙菌斑、软垢和食物残渣，让牙齿更健康

下后牙内侧从下往上刷



4

上后牙内侧从上往下刷



5

每天至少刷2~3次牙

小小牙刷手中拿，
早晚刷牙要用它。
刷牙方法要记住，
顺着牙缝上下刷。
上面牙齿往下刷，
下面牙齿往上刷。
咬合面要来回刷，
里里外外刷仔细。

刷牙的重要性

1 在刷牙之前，需要准备哪些物品？

2 为什么要刷牙？牙齿上有什么？

3 你知道上牙应该怎么刷吗？

4 说一说下牙应该怎么刷。

5 你知道下后牙应该怎么刷吗？

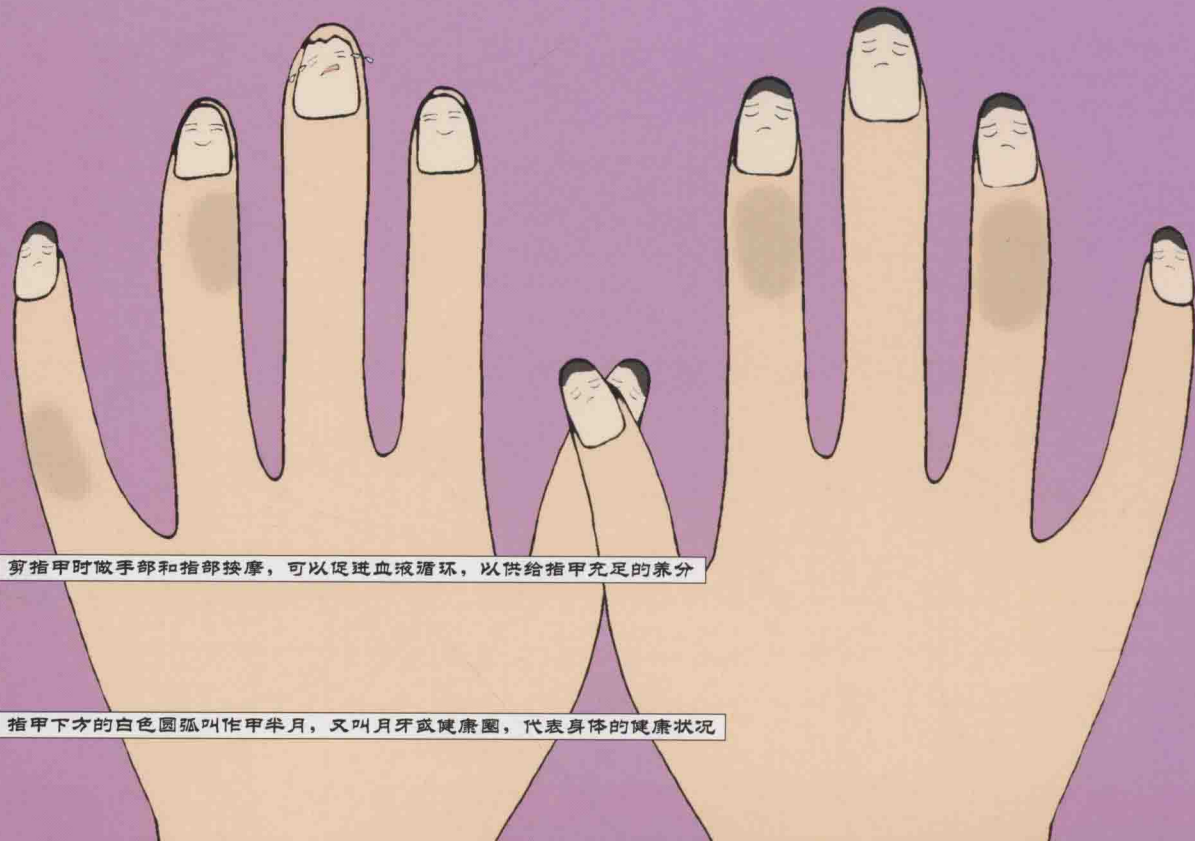
6 说一说上后牙应该怎么刷。

7 你知道咬合面要怎么刷吗？

8 你知道我们每天要刷几次牙吗？

剪指甲要先剪中间，可以掌握长度

健康的指甲光滑又有光泽，呈粉红色



剪指甲时做手部和指部按摩，可以促进血液循环，以供给指甲充足的养分

指甲下方的白色圆弧叫作甲半月，又叫月牙或健康圈，代表身体的健康状况

学会剪指甲

- 1 这张图片说的是什么？
- 2 为什么要剪指甲呢？
- 3 剪指甲时需要用到哪些工具？
- 4 剪指甲时要先剪中间还是先剪两边？
- 5 左图中的一只手指怎么了？
- 6 健康的指甲是什么样的？
- 7 剪指甲时为什么要做手部和指部的按摩？
- 8 指甲下方的白色圆弧是什么？它代表什么？

上厕所的时候做别的事情容易造成便秘



食用生冷、油腻、过期的食物容易造成腹泻



多吃蔬菜、水果和粗纤维食物可以预防便秘

上厕所的好习惯

- 1 图中的两个小朋友在干什么？
- 2 想要上厕所的时候，可以憋着吗？
- 3 我们每天应该在什么时候上厕所呢？
- 4 两幅图中，哪位小朋友的习惯更好？
- 5 上厕所的时候做别的事情有什么坏处吗？
- 6 多吃什么可以预防便秘？
- 7 吃什么东西容易拉肚子？
- 8 上完厕所后，要做些什么？

脏衣服里有细菌，不洗就容易造成感染



泡一泡，揉一揉，搓一搓，衣服干干净净