



智慧象工作室 策划

儿童健康成长必备

改掉坏习惯



吉林美术出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

儿童健康成长必备.改掉坏习惯/柳翔编著. —长春:
吉林美术出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5386-8552-7

I. ①儿… II. ①柳… III. ①习惯性—能力培养—学
前教育—教学参考资料 IV. ①G613

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第124057号

儿童健康成长必备.改掉坏习惯

作 者 柳翔

出 版 人 赵国强

责任编辑 高凌

责任校对 刘明辉

封面设计 童心绘制

开 本 889mm × 1194mm 1/24

字 数 45千字

印 张 4

印 数 1—8000册

版 次 2014年8月第1版

印 次 2014年8月第1次印刷

出版发行 吉林美术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮编:130021

网 址 www.jlmspress.com

印 刷 郑州金秋彩色印务有限公司

ISBN 978-7-5386-8552-7 定价:10.00元

目录

MULU

“漏嘴巴”西西 / 05

孩子浪费粮食怎么办 / 09

有趣的信箱 / 10

孩子做事粗心怎么办 / 13

说脏话的小马 / 14

孩子爱说脏话怎么办 / 18

爱嘲笑别人的公鸡 / 19

孩子喜欢嘲笑人怎么办 / 22

强强洗手 / 23

培养孩子饭前便后洗手的好习惯 / 26

乱买东西的甜甜 / 27

孩子见啥买啥怎么办 / 30

爱睡懒觉的小熊 / 31

孩子爱睡懒觉怎么办 / 34

狼来了 / 35

孩子爱骗人怎么办 / 39

贪吃的丫丫 / 40

孩子爱吃零食怎么办 / 43

不听话的咪咪 / 44

孩子不听话怎么办 / 47

一个礼包 / 48

未经允许拿别人东西怎么办 / 5

童童“拿”小手枪 / 52

孩子拿别人的东西怎么办 / 55

爱说谎的孩子 / 56

小孩子爱撒谎怎么办 / 60



不讲卫生的山山 / 61

孩子不讲卫生怎么办 / 64

神奇的青菜 / 65

孩子不爱吃饭怎么办 / 68

任性的莎莎 / 69

孩子任性怎么办 / 72

自私的小猴 / 73

孩子自私怎么办 / 77

一个特殊的大袋子 / 78

孩子缺乏公德心怎么办 / 81

“马虎”的来历 / 82

孩子做事粗心怎么办 / 85

爱欺负人的孔雀 / 86

孩子爱欺负人怎么办 / 89

成长魔方：

爱整洁的孩子人人夸 / 90

成长魔方：

客人来时我很乖 / 91

成长魔方：

到别人家做客的礼节 / 92

成长魔方：

不做“小八哥” / 93

成长魔方：

小猴逛公园 / 94

成长魔方：

父母的诺言 / 95



前言

176/1192



幼儿的学前教育是基础教育中不可缺少的组成部分。它对幼儿身心的健康、情操的陶冶、智力的开发，都有着重要作用。为了帮助爸爸妈妈们用轻松、简单的方法教育孩子，使孩子养成良好的行为习惯、了解基本的安全常识、懂得常用的礼貌用语，我们编写了这套“幼儿早期教育第一本”丛书。

本丛书共有《从小懂礼貌》、《培养好行为》、《养成好习惯》、《改掉坏习惯》、《安全早预防》、《危险能自救》六本。每本都由生动有趣的小故事、精美可爱的插图和形式多样的互动游戏组成，小故事的后面都配有“妈咪教子有方”或“写给孩子的话”这样的小专题介绍。

《从小懂礼貌》通过小故事介绍一些礼貌用语和基本的礼仪规范，引导孩子做个讲文明、懂礼貌的人；《培养好行为》一书向孩子展示了哪些是好的行为，教导孩子尊老、诚实、有爱心；《养成好习惯》通过小故事告诉孩子应该养成的一些好习惯；《改掉坏习惯》在故事中表现了一些孩子常见的坏习惯，并介绍了如何帮助孩子改掉坏习惯；《安全早预防》是通过一些小故事揭示孩子生活中的一些危险隐患，并教孩子学会预防；《危险能自救》一书是指导孩子遇到危险情况如何紧急自救。

由于编写时间仓促，因而难免有粗糙和疏漏之处，恳请广大家长朋友批评指正。



目录

MULU

“漏嘴巴”西西 / 05

孩子浪费粮食怎么办 / 09

有趣的信箱 / 10

孩子做事粗心怎么办 / 13

说脏话的小马 / 14

孩子爱说脏话怎么办 / 18

爱嘲笑别人的公鸡 / 19

孩子喜欢嘲笑人怎么办 / 22

强强洗手 / 23

培养孩子饭前便后洗手的好习惯 / 26

乱买东西的甜甜 / 27

孩子见啥买啥怎么办 / 30

爱睡懒觉的小熊 / 31

孩子爱睡懒觉怎么办 / 34

狼来了 / 35

孩子爱骗人怎么办 / 39

贪吃的丫丫 / 40

孩子爱吃零食怎么办 / 43

不听话的咪咪 / 44

孩子不听话怎么办 / 47

一个礼包 / 48

未经允许拿别人东西怎么办 / 5

童童“拿”小手枪 / 52

孩子拿别人的东西怎么办 / 55

爱说谎的孩子 / 56

小孩子爱撒谎怎么办 / 60



不讲卫生的山山 / 61

孩子不讲卫生怎么办 / 64

神奇的青菜 / 65

孩子不爱吃饭怎么办 / 68

任性的莎莎 / 69

孩子任性怎么办 / 72

自私的小猴 / 73

孩子自私怎么办 / 77

一个特殊的大袋子 / 78

孩子缺乏公德心怎么办 / 81

“马虎”的来历 / 82

孩子做事粗心怎么办 / 85

爱欺负人的孔雀 / 86

孩子爱欺负人怎么办 / 89

成长魔方：

爱整洁的孩子人人夸 / 90

成长魔方：

客人来时我很乖 / 91

成长魔方：

到别人家做客的礼节 / 92

成长魔方：

不做“小八哥” / 93

成长魔方：

小猴逛公园 / 94

成长魔方：

父母的诺言 / 95



精彩马上
就要开始啦！





“漏嘴巴”西西

fàng shǔ jià le xī xī bèi mā ma sòng dào xiāng xià wài pó jiā wán wài pó
放暑假了，西西被妈妈送到乡下外婆家玩。外婆
jiā de yuàn zi fēi cháng dà lǐ miàn zhòng zhe wǔ yán liù sè de huā xī xī zuì xǐ
家的院子非常大，里面种着五颜六色的花。西西最喜
huan dào wài pó jiā de yuàn zi lì wán le 。
欢到外婆家的院子里玩了。



měi tiān tài yáng gōng gong chū lái de shí hou ,
每天太阳公公出来的时候，
dōu huì yǒu xǔ duō mì fēng hú dié zài huā cóng zhōng
都会有许多蜜蜂、蝴蝶在花丛中
fēi lái fēi qù xiǎo xī xī kàn dào
飞来飞去。小西西看到
zhè me duō piào liang de
这么多漂亮的
hú dié kě gāo xìng le ,
蝴蝶可高兴了，
yí ge jìn r de pū
一个劲儿地扑
hú dié
蝴蝶。





wài pó jiā yǎng le yì zhī dà mǔ jī tā měi tiān zài yuàn zi lì gē gē gē
外婆家养了一只大母鸡，它每天在院子里“咯咯咯
gē de jiào hái zài cǎo dì shàng zǒu lái zǒu qù zhǎo chóng zi chī
咯”地叫，还在草地上走来走去，找虫子吃。

zhè tiān xī xī zhèng zài chī fàn yì zhī hú dié zài huā cóng zhōng piān piān qǐ
这天，西西正在吃饭，一只蝴蝶在花丛中翩翩起
wǔ tā xiǎng qù zhuī hú dié kě wài pó shuō bǎ fàn chī wán le zài qù wán xī
舞，她想去追蝴蝶，可外婆说：“把饭吃完了再去玩。”西
xī bù gāo xìng de juē qǐ le xiǎo zuǐ ba
西不高兴地撅起了小嘴巴。



xī xī zuò zài yuàn zi lì duān
西西坐在院子里，端
qǐ le xiǎo wǎn yì biān chī fàn yì biān
起了小碗，一边吃饭，一边
mù bù zhuǎn jīng de dīng zhe měi lì de huā
目不转睛地盯着美丽的花
hú dié kàn bù zhī bù jué mǐ fàn cóng
蝴蝶看，不知不觉米饭从
tā de zuǐ ba lòu dào le dì shàng
她的嘴巴漏到了地上。

zhèng zài cǎo cóng zhōng zhǎo chóng zi
正在草丛中找虫子

chī de mǔ jī kàn dào le gāo xìng de pǎo guo lai
吃的母鸡看到了，高兴地跑过来，
zuǐ li rǎng zhe tài hǎo la zhè kě bǐ zhǎo chóng zi qīng sōng duō le yuán lái xī
嘴里嚷着：“太好啦，这可比找虫子轻松多了。原来西
xī shì gè lòu zuǐ ba de hái zi ya yǐ hòu wǒ jiù bú yòng nà me xīn kǔ zhǎo dōng
西是个漏嘴巴的孩子呀！以后我就不用那么辛苦找东
xī chī la shuō zhe tā pǎo dào xī xī shēn biān chī zhe xī xī diào xià lái de
西吃啦！”说着，它跑到西西身边，吃着西西掉下来的
mǐ fàn
米饭。

bù yí huìr mǔ jī jiù bǎ dì shàng de fàn lì chī guāng le tā tái qǐ
不一会儿，母鸡就把地上的饭粒吃光了，它抬起



tóu kàn jiàn xī xī zuǐ ba shàng hái yǒu fàn lì gāo xìng de jiào qi lai xī xī shì
头,看见西西嘴巴上还有饭粒,高兴地叫起来:“西西是
gè lòu zuǐ ba shuō wán jiù qù zhuó xī xī de zuǐ
个漏嘴巴。”说完就去啄西西的嘴。

xī xī xià de kū le qi lai wài pó wài pó wài pó cóng fáng jiān li
西西吓得哭了起来:“外婆,外婆!”外婆从房间里
pǎo chu lai kàn jiàn le lián máng gǎn zǒu le mǔ jī bìng xiào zhe shuō xī xī rú
跑出来,看见了,连忙赶走了母鸡,并笑着说:“西西,如
guǒ nǐ chī fàn shí bù bǎ fàn sā dào dì shàng bú shì gè lòu zuǐ ba mǔ jī jiù bú
果你吃饭时不把饭撒到地上,不是个漏嘴巴,母鸡就不
huì zhuó nǐ le wǒ bú yào zuò lòu zuǐ ba xī
会啄你了。”“我不要再做漏嘴巴。”西

xī dà shēng shuō
西大声说。

cóng cǐ yǐ hòu xī
从此以后,西
xī chī fàn zài yě bú diào fàn
西吃饭再也不掉饭
lì le dāng rán nà zhī
粒了。当然,那只
mǔ jī yě jiù zài méi yǒu zhuó
母鸡也就再没有啄
tā le
她了。





孩子浪费粮食怎么办

因为生活条件好了，特别是城市中，浪费粮食的孩子越来越多了，一些家长也不在乎孩子的浪费行为，让孩子养成了浪费粮食的坏习惯。

一、教育孩子爱惜粮食可以通过讲故事、看录像等形式。同时，要培养孩子爱惜粮食的好习惯仅靠宣传、说教是远远不够的，家长首先要做身体力行的表率。

二、如果有条件，可以带孩子上稻田地里看看，让他们知道我们每天吃的每一粒粮食都来之不易。



有趣的信箱

sēn lín lǐ zhù zhe xǔ duō xiǎo dòng wù tā men cóng lái bù ná bié rén de dōng
森林里住着许多小动物，他们从来不拿别人的东
xī zǒng shì hù xiāng bāng zhù
西，总是互相帮助。

sēn lín lǐ yǒu yí gè zhuān mén wèi dòng wù sòng xìn
森林里有一个专门为动物送信
de xìn gē tā jiā mén wài yǒu gè hěn dà hěn dà de xìn
的信鸽，他家门外国有个很大很大的信
xiāng xìn gē měi tiān dōu huì zhǔn shí wèi dà jiā sòng xìn
箱。信鸽每天都会准时为大家送信。

zhè yì tiān sēn lín xiǎo xué de yì xiē
这一天，森林小学的一些

xiǎo dòng wù zài cǎo dì shàng wán yóu xì tā men
小动物在草地上玩游戏，他们

zài yì qǐ zuò zhe bā ge lǎo shī xīn jiāo tā
在一起做着八哥老师新教他

men de yóu xì tā men wán de bú yì lè
们的游戏，他们玩得不亦乐

hū bù zhī bù jué zhōng diào le xǔ duō dōng xī
乎，不知不觉中掉了许多东西。





dì èr tiān niú bó bo zài cǎo dì shàng jiǎn dào le
第二天，牛伯伯在草地上捡到了

yì tiáo wéi jīn tā bǎ wéi jīn fàng zài xìn xiāng lǐ hóu
一条围巾，他把围巾放在信箱里。猴

shū shu kàn jiàn yí kuài huā shǒu pà guà zài shù shàng tā shí
叔叔看见一块花手帕挂在树上，他拾

qǐ shǒu pà bǎ tā fàng zài xìn xiāng lǐ tù jiě jie kàn
起手帕把它放在信箱里。兔姐姐看

jiàn dà shù xià yǒu gè shū bāo tā bǎ shū bāo fàng zài xìn
见大树下有个书包，她把书包放在信

xiāng lǐ
箱里……

huáng hūn shí xìn gē sòng xìn huí lái fā xiàn tā
黄昏时，信鸽送信回来，发现他

de xìn xiāng sāi mǎn le gè zhǒng gè yàng
的信箱塞满了各种各样

de wù pǐn tā xiǎng zhè
的物品，他想：这

xiē dào dǐ shì shéi de ne
些到底是谁的呢？

wǒ yào bǎ tā men
我要把它们

huán gěi shī zhǔ
还给失主。



yú shì tā dòngshǒu xiě le yì fēng xìn bìng bǎ xìn fù zhì le jǐ shí fēng
于是,他动手写了一封信,并把信复制了几十封。

dì èr tiān dāng tā sòng xìn shí jiù bǎ zhè xiē xìn sòng dào dòng wù men shǒu zhōng
第二天当他送信时,就把这些信送到动物们手中,

bù jiǔ diū le dōng xī de shī zhǔ dōu lái lǐng dōng xī le xìn gē duì dà jiā shuō
不久丢了东西的失主都来领东西了。信鸽对大家说:

yǐ hòu zì jǐ de dōng xī yào bǎo guǎn hǎo kě bù néng zuò diū sān là sì de xiǎo
“以后自己的东西要保管好,可不能做丢三落四的小

mǎ hu diū dōng xī de xiǎo dòng wù men bù hǎo yì si de diǎn diǎn tóu cóng cǐ yǐ
马虎。”丢东西的小动物们不好意思地点点头,从此以

hòu tā men hěn shǎo diào dōng xī le
后,他们很少掉东西了。





孩子做事粗心怎么办

粗心是一种常见现象,改掉粗心的毛病不是一天两天就能完成的,需要一个长期的过程,希望家长不要急于求成。要改掉孩子粗心的毛病,家长要注意以下几点:

一、家长可以让孩子做一些力所能及的事(扫地、洗碗、整理玩具等)。做得好时表扬;做得不好时应给予鼓励,让他再做。

二、家长要让孩子正视粗心的坏处,可以让孩子承担因为“粗心”所导致的后果。

三、家长可让孩子多做些“细活”,如用写毛笔字、缝纽扣、剥花生米、捡豆子等事情来锻炼他。

