



好孩子早早教系列

给孩子一个健康美好的童年

健康小贴士

健康、快乐是父母亲对孩子的
最大期盼

郭华伟 / 编著



适合2-8岁

儿童

趣味性+可读性
手绘图画+童话故事
+知识点拨



吉林出版集团有限责任公司



好孩子早早教系列

给孩子一个健康美好的童年

健康小贴士

健康、快乐是父母亲对孩子的最大期盼

郭华伟 / 编著



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

健康小贴士/ 郭华伟编著. —长春: 吉林出版集团
有限责任公司, 2011.9
(好孩子早早教)
ISBN 978-7-5463-5814-7

I. ①健… II. ①郭… III. ①健康教育—学前教育—教学
参考资料 IV. ①G613.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第159537号

健康小贴士

编 著: 郭华伟
责任编辑: 周海莉 乐 琳
特约编辑: 韩召芳
装帧设计: 含章行文
开 本: 889mm × 1194mm 1/16
字 数: 15千字
印 张: 6.75
印 数: 8000册
版 次: 2011年11月第1版
印 次: 2011年11月第1次

出 版: 吉林出版集团有限责任公司
电 话: 总编办: 010-63109462-1104
 发行科: 010-63329002
印 刷: 北京蓝图印刷有限公司

ISBN 978-7-5463-5814-7 定价: 20.00元

版权所有 侵权必究 举报电话: 010-63109462-1104

序言



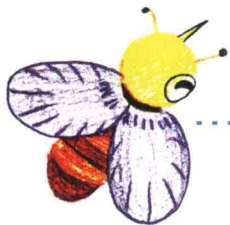
孩子的童年时光天真无邪、单纯而无知,孩子的眼睛对所看到的世界充满新鲜与好奇感。

当孩子从童年走向未来,需要经过一个认知与成长的过程,在这一时期所养成的生活习惯和品德修养会影响孩子的一生。

每一个父母都希望自己的孩子有一个健康而美好的童年时光,在此我们推出《好孩子早早教系列》丛书,充分满足您和孩子的需要。此系列书共有5本,包括:《安全小卫士》、《健康小贴士》、《习惯早养成》、《品德对对碰》和《小小交际家》,它们生动有趣、妙趣横生,书中通过“乖乖兔”、“皮皮熊”和“丁当狗”三个可爱的小动物发生的事情,在潜移默化中达到教育孩子的目的。

在注重趣味性和可读性的同时,书中大量精彩的手绘图片也是吸引小朋友的法宝,在每一个故事情节中又加入了“知识小点拨”一栏,从故事中引申出生活中应该注意的细节和养成的习惯,为孩子的每一步成长打下坚实的基础。





qin zi yue du zhi dao

亲子阅读指导

读者对象：学龄儿童

故事主题：让孩子从小树立自我保护意识，增长安全常识，掌握独立生活的能力，了解在生活中潜伏的各种危机，学会自立、自救与自护。

阅读方法：父母与孩子一起阅读

本书特点：图画与故事的完美结合是本书的最大特点。对于学龄前的儿童来说，图画是吸引他们阅读的法宝。孩子看着一幅一幅的图画，仿佛是与亲切的朋友对话，家长也可以根据图画让孩子展开联想，增加孩子异想天开的思维能力。

阅读方法指导：带着问题去阅读

家长与孩子一起阅读的时候，先不要急于让孩子去阅读故事，家长首先要针对这则故事的主要内容向孩子提问。比如在阅读“看电视的学问”这则故事的时候，家长先向孩子发问：距离多远看电视正确呢？长时间看电视好吗？可能孩子会一股脑儿说出许多奇奇怪怪地想法，家长不要阻止，要耐心的倾听，然后与孩子一起进入故事中，孩子会自己逐一揭开设置的悬念，恍然大悟。



在阅读时不断提醒孩子

在每一则故事中,我们都精心设置了“知识小点拨”这一小栏目,孩子可能会因为急于阅读完故事,想要知道故事的最终结果而加快阅读速度,忽视了这个小栏目,这时候家长要在旁边耐心地提醒孩子,达到加强记忆的目的。比如在“看电视的学问”故事中,为什么不要关灯看电视?为什么不要躺着或趴着看电视?这些知识点都在“知识小点拨”中作了解释和说明,所以无形之中为孩子打造了一个知识的小仓库。

再次提出问题巩固知识

当家长与孩子阅读完一则故事,家长可以针对故事中的内容,趁热打铁向孩子提出一些有意思的问题,当孩子回答正确时要予以表扬或夸赞,用来调动孩子继续阅读的积极性。

这些问题可以是对知识点的提问,可以是趣味性的智力测验,也可以假设与猜想,每次的问题要有区别。

健康小贴士



目录

Contents

水果的健康吃法 /1

看电视的学问 /3

化装舞会 /13

大家一起听音乐 /20

背起书包上学去 /26

打开窗户通通风 /31

早睡早起身体好 /36

关灯睡觉香 /42



不咬手指头 /48

倒立冠军进医院 /54

小兔小兔快长高 /61

鼻子里面的毛 /66

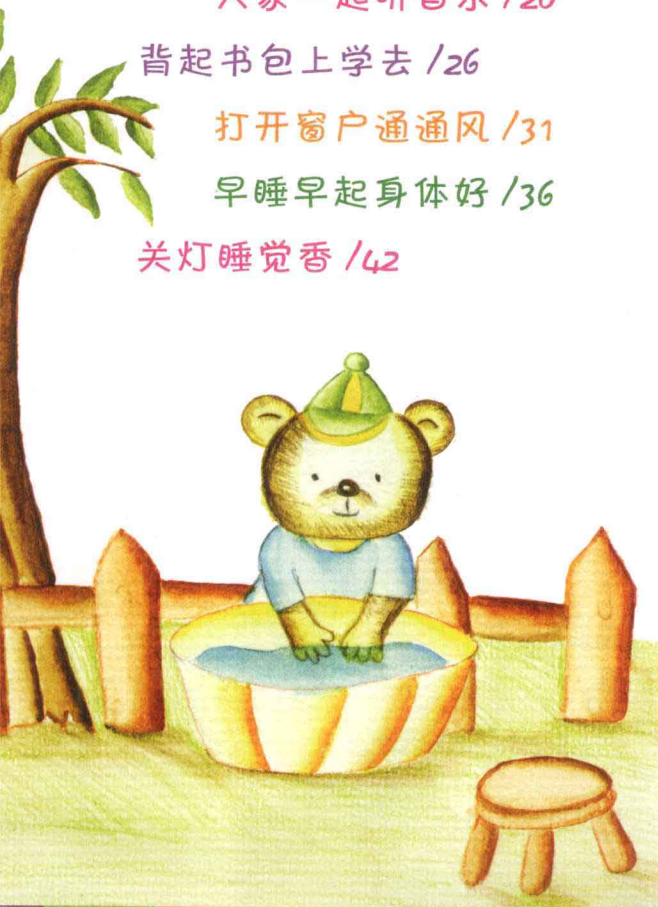
肚脐是做什么的? /72

打嗝是生病了吗? /77

“我……我我想……”/84

好吃我就多吃点 /90

学学鼠小妹的吃相 /96



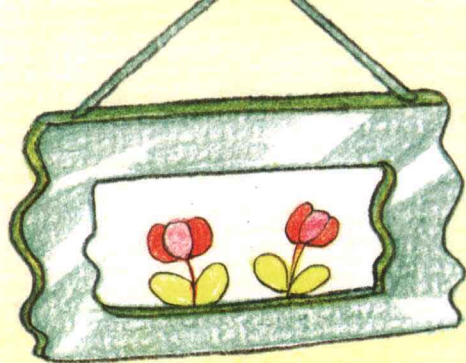
水果的健康吃法



mā ma mǎi huí hǎo duō shuǐ guǒ gěi pí pí xióng chī yǒu píng guǒ xiāng jiāo pú
妈妈买回好多水果给皮皮熊吃，有苹果、香蕉、葡
táo hái yǒu bō luó
萄，还有菠萝。

pí pí xióng hěn gāo xìng tā jiē guò mā
皮皮熊很高兴。他接过妈
ma shǒu lǐ de dài zi ná chū yí gè dà píng
妈手里的袋子，拿出一个大苹
guǒ jiù xiǎng yǎo
果就想咬。





mā ma jí mángshuō pí pí gāng mǎi

妈妈急忙说：“皮皮，刚买

huí lái de shuǐ guǒ shàng yǒu hěn duō xiǎo xì jūn
回来的水果上有很多小细菌，

chī le huì lā dù zi de

吃了会拉肚子的。”

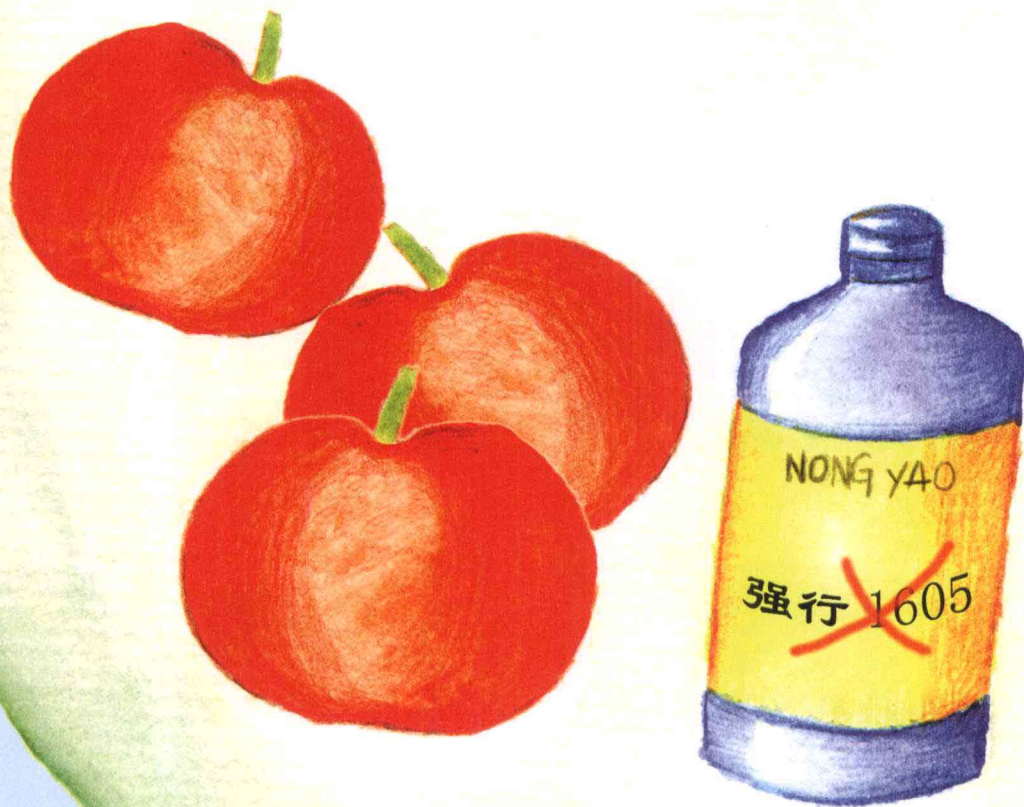
pí pí xióngyòng yī xiù bǎ píng guǒ cā le cā shuō nà wǒ jiù bǎ tā cā gān

皮皮熊用衣袖把苹果擦了擦，说：“那我就把它擦干

jìng zài chī

净再吃。”





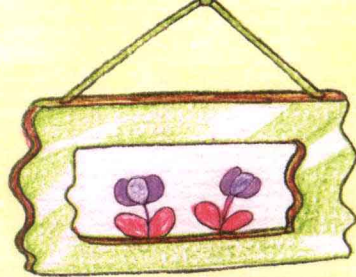
mā ma shuō bù xíng nóng mín bó bo zhòng guǒ zi
 妈妈说：“不行，农民伯伯种果子
 shí bù xiǎng ràng hài chóng bǎ píng guǒ chī diào jiù sǎ shàng
 时，不想让害虫把苹果吃掉，就洒上
 nóng yào hài chóng pǎo diào le kě shàngmiàn liú xià de nóng yào
 农药。害虫跑掉了，可上面留下的农药
 chī le huì lā dù zi suǒ yǐ xiāo le pí cái néng chī
 吃了会拉肚子，所以削了皮才能吃。”

知
识
小
点
拨

水果
不能直接
就咬，最
好削皮。



mā ma gěi pí pí xióng xiāo le gè dà
妈妈给皮皮熊削了个大



píng guǒ shuō shuǐ guǒ yíng yǎng duō jīng cháng
苹果,说:“水果营养多,经常
chī yǒu yì jiàn kāng bù róng yì shēng bìng
吃有益健康,不容易生病。”

pí pí xióng shuō nà wǒ chī wán fàn
皮皮熊说:“那我吃完饭,

hái yào chī xiāng jiāo mā ma shuō xiāng jiāo shì
还要吃香蕉。”妈妈说:“香蕉是
zài fàn qián chī fàn hòu kě yǐ chī bō luó
在饭前吃,饭后可以吃菠萝。”



知
识
小
点
滴

多吃水
果,可以补
充营养,让
我们的身体
更健康。



pí pí xióng kàn dào pú táo shuō mā

皮皮熊看到葡萄,说:“妈

ma pú táo zhè me xiǎo zěn me xiāo pí ya

妈,葡萄这么小,怎么削皮呀?”

mā ma xiào zhe huí dá

pú táo bú yòng xiāo pí

妈妈笑着回答:“葡萄不用削皮,

zhǐ yào zǐ xì qīng xǐ gān jìng jiù kě yǐ le

只要仔细清洗干净就可以了。”





pí pí xióng gāo xìng de
皮皮熊高兴地

pāi pāi shǒu tā jué de mā
拍拍手。他觉得妈

ma zhēn lì hai
妈真厉害。



知
识
小
点
推

水果
上有许多
细菌和残
留农药，
清洗干净
才能吃。



看电视的学问

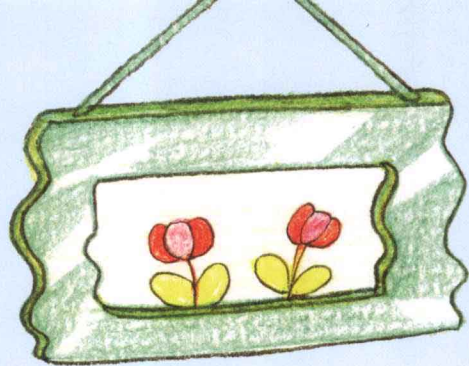
dīng dāng gǒu hé bà ba zuò zài shā fā shàng kàn diàn shì bà ba shuō diàn shì tài liàng
丁当狗和爸爸坐在沙发上看电视。爸爸说：“电视太亮
le kàn zhe cì yǎn huì bǎ yǎn jīng kàn huài de zhǐ yǒu hé shì de guāng dù yǎn jīng cái gǎn
了，看着刺眼，会把眼睛看坏的。只有合适的光度，眼睛才感
dào zuì shū fu
到最舒服。”



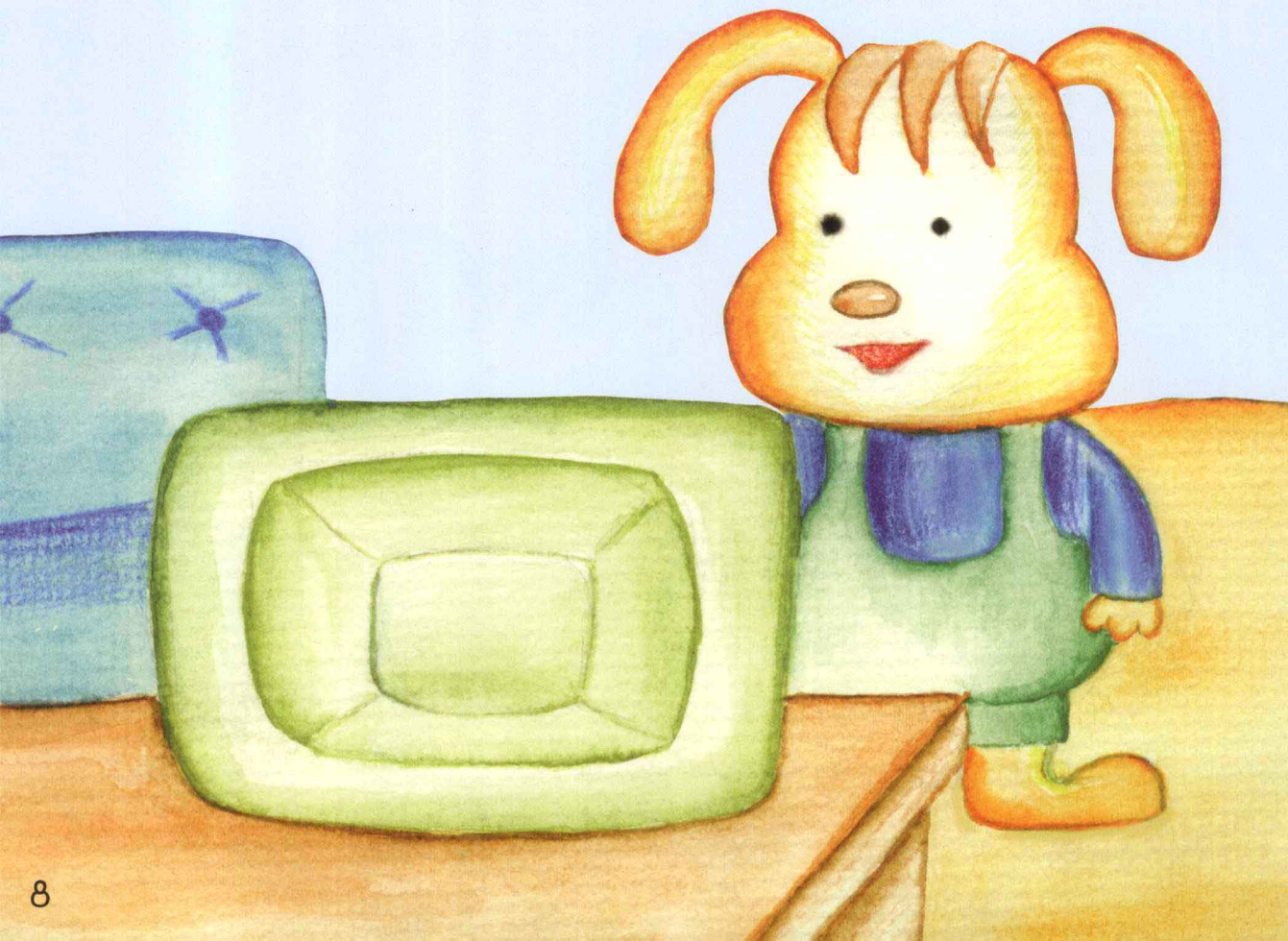
知
识
小
点
推

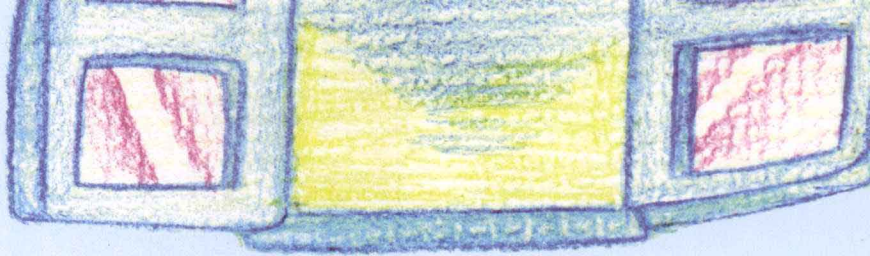
看电
视的时
候光度
要合适。





dīng dāng gǒu kàn dào diàn shì lǐ xiǎo péng you
丁当狗看到电视里小朋友
men zài chàng gē tiào wǔ yě gāo xìng de còu shàng qián
们在唱歌跳舞,也高兴地凑上前
qù zài diàn shì qián gēn zhe shǒu wǔ zú dǎo
去,在电视前跟着手舞足蹈。





bà ba bǎ tā bào huí dào shā fā shang shuō dīng dāng gǒu kàn diàn shì bú yào
爸爸把他抱回到沙发上,说:“丁当狗,看电视不要
lí de tài jìn zuò dào shā fā shang kàn gāng hǎo
离得太近,坐到沙发上看刚好。”

dīng dāng gǒu jiù guāi guāi de
丁当狗就乖乖地
zuò zài shā fā shang
坐在沙发上。



知
识
小
点
滴

看电视
要保持一定
距离,可以
保护眼睛。



diàn shì huà miàn lǐ rán fàng zhe měi lì de yān huā dīng dāng gǒu shuō bà ba kuài kàn

电视画面里燃放着美丽的烟花,丁当狗说:“爸爸,快看

ya hǎo piào liang de yān huā kuài bǎ dēng guān diào

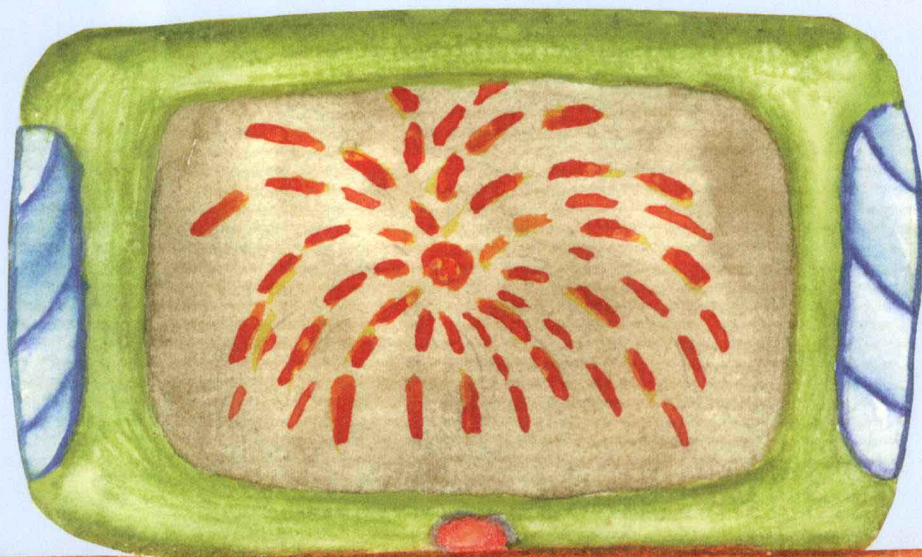
呀,好漂亮的烟花,快把灯关掉。”

bà ba shuō nà zhǐ shì diàn shì lǐ de ya kāi dēng kàn bù yǐng xiǎng wǒ men guān shàng

爸爸说:“那只是电视里的呀,开灯看不影响我们。关上

dēng kàn fǎn ér huì cì shāng yǎn jīng de

灯看,反而会刺伤眼睛的。”



知
识
小
点
拨

不要
关灯看电
视,这样
对眼睛有
损害。

