

掌握安全小常识，我能保护我自己！



彩绘注音版

我不让 妈妈担心



——让我懂得自我保护的故事

刘祥和 / 编写



一本书送给孩子一种优秀品质
读故事 学道理 迈出成长第一步

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



the best me

最/好/的/我

我不让妈妈担心

——让我懂得自我保护的故事

刘祥和 / 编写



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

我不让妈妈担心：让我懂得自我保护的故事 / 刘祥和编写 .

—北京：北京联合出版公司，2015.8

（最好的我：彩绘注音版）

ISBN 978-7-5502-5998-0

I. ①我… II. ①刘… III. ①汉语拼音—儿童读物

IV. ① H125.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 197743 号



最/好/的/我

我不让妈妈担心

——让我懂得自我保护的故事

策 划：禹田文化

编 写：刘祥和

绘 画：冯 瑶

责任编辑：王 巍

项目编辑：李 想

美术编辑：沈秋阳 刘 璐

封面设计：大 娟

版式设计：沈秋阳

内文设计：沈秋阳

北京联合出版公司

（北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088）

小森印刷（北京）有限公司 新华书店经销

字数 76 千字 186mm×245mm 16 开 11 印张

2015 年 10 月第 1 版 2016 年 1 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5502-5998-0

定价：24.80 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容。版权所有，侵权必究。
本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。电话：010-88356856

小故事 大能量 在快乐阅读中获取成长的力量

“最好的我”彩绘注音版丛书是专为5~8岁孩子量身定制的一套成长书系。全系列分六个成长主题，精选篇幅适中、蕴含道理、适合孩子阅读的趣味小故事，注入满满的爱心和成长力，帮助孩子通过阅读，去体味其中的智慧，从而得到成长。

在孩子的成长路上，说教和规劝并不是帮助他们顺利前行的最好方法，有时还会引发孩子的抵触心理。引导孩子自己体会、学习、产生兴趣才是最有效的途径。而故事，则可以充当孩子成长路上最好的引路人和伙伴。让孩子在阅读中领悟，在领悟中成长，自觉自发地去做“最好的我”。

本套丛书的故事涵盖了学习、习惯养成、专注力、自我保护、自我管理、性格养成和交友等多方面的成长问题，包含名人故事、

身边的小故事、学校情景故事以及孩子喜爱的动物故事，帮助孩子应对成长中可能遇到的各种问题，教会孩子解决困难、突破自我的小方法。

这些故事篇幅不长，适合每天课余时间或睡前阅读，生动、有趣却蕴含深刻的道理。书中附有大量精美的彩色手绘插图，完美配合文章内容，打造轻松趣味的阅读体验。每篇故事中间设有启发性的小问题，引导孩子随时思考；每篇故事后还附有总结性小贴士，有助亲子共读，也可及时加深孩子对故事的理解。

相信这些蕴含大大能量的小故事，能让孩子从中领悟深刻的道理，更能引导孩子的性格发展，培养孩子的自立、自信、专注、坚强等优秀品质，帮助孩子走出成长过程中的迷茫与困惑。

在最关键的成长时期，给孩子最有用的成长能量。

在轻松快乐的阅读中，给孩子更美好的成长时光！





目 录



我不要戴眼镜2



风扇“咬”了我的手6



小黑洞里的“电老虎”10



小羊乖乖，把门开开13



危险的厨房17



甜甜的“小豆豆”20



闻得到的危险23



阳台历险记27



“整”人的化妆品31



锤子、钉子和手指34



吃饭遇险记38





-  看画看出大包来41
-  淘气包闯大祸44
-  “好心”的陌生人47
-  妈妈不要我了吗51
-  吃进嘴里的“毒药”55
-  太阳也伤人59
-  伤人的“滑梯”63
-  玻璃咧嘴笑66
-  夹手的“大嘴巴”69
-  床上“长”出钢丝来72
-  马路遇险记75
-  探头伸手要不得79





急脾气的乐乐82



不能玩的“平衡木”86



自行车散架了89



小足球引起大麻烦92



宁等一趟，不抢一秒95



下水井盖不能踩98



玩火会烧身102



冬冬落水记105



“哑弹”也会炸108



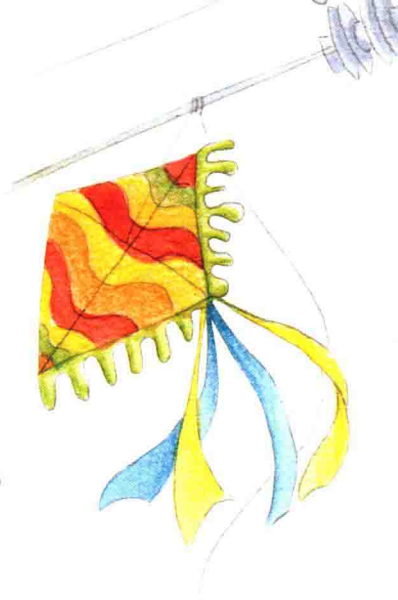
公交车上认“妈妈”111



风筝缠上高压线115



哪里能躲雨118





 冰上藏“陷阱”122

 恶狼被抓了126

 不友好的动物130

 英雄不好当134

 我不让你碰137

 机智抓小偷142

 危险的恶作剧145

 杀虫剂变毒气149

 流鼻血怎么办153

 大自然中的危险156

 工地“寻宝”记160







我不要戴眼镜

电脑手机要少用，电视看多伤眼睛。
营养充足常望远，心灵之窗亮晶晶。

xiǎo māo miāo miāo de yǎn jīng zuì jìn bù tài hǎo zǒng shì fā gān liú
小猫喵喵的眼睛最近不太好，总是发干、流
lèi kàn yuǎn chù yuè lái yuè mó hu kàn shū shàng de zì yào lí de hěn
泪，看远处越来越模糊，看书上的字要离得很
jìn cái néng kàn qīng yī shēng shuō tā de shì lì zhèng zài biàn huài rú guǒ
近才能看清。医生说他的视力正在变坏，如果
zài bù hǎo hǎo bǎo hù jiù huì biàn chéng zhēn zhèng de jìn shì yǎn la
再不好好保护，就会变成真正的近视眼啦！

你知道喵喵为什么会变成近视眼吗？

wū wū wǒ bù yào dài yǎn jìng miāo miāo jí de kū qǐ
“呜呜——我不要戴眼镜！”喵喵急得哭起
lai yī shēng ā yí wǒ de yǎn jīng yī zhí hǎo hǎo de zěn me
来。“医生阿姨，我的眼睛一直好好的，怎么





huì biàn huài ne miāo miāo nǐ píng shí dōu yòng yǎn jīng kàn shén me
会变坏呢？”“喵喵，你平时都用眼睛看什么

ne kàn diàn shì měi tiān yào kàn hǎo jǐ gè xiǎo shí de dòng huà piàn
呢？”“看电视，每天要看好几个小时的动画片

ne hái yòng diàn nǎo hé shǒu jī wán hǎo wán de diàn zǐ yóu xì ” miāo
呢！还用电脑和手机玩好玩的电子游戏……”喵



miāo de shēng yīn yuè shuō yuè xiǎo le yī shēng pāi le pāi tā de tóu shuō
 喵的声音越说越小了。医生拍了拍他的头说

dào yī dòng bù dòng de kàn nà me cháng shí jiān diàn zǐ píng mù kòng
 道：“一动不动地看那么长时间电子屏幕，控

zhì yǎn qiú de jī ròu zǒng shì dé bu dào xiū xi yǎn jīng zěn me huì bù lèi
 制眼球的肌肉总是得不到休息，眼睛怎么会不累

ne diàn nǎo hé diàn shì píng mù de qiángguāng hái huì cì jī yǎn jīng ràng
 呢？电脑和电视屏幕的强光还会刺激眼睛，让

yǎn jīng fā gān shí jiān cháng le shì lì dāng rán biàn huài la
 眼睛发干，时间长了，视力当然变坏啦！”

喵喵不想变成近视眼，有什么办法能帮他吗？

tīng le yī shēng de
 听了医生的

huà bà ba mā ma gěi miāo
 话，爸爸妈妈给喵

miāo zuò le xǔ duō duì yǎn
 喵做了许多对眼

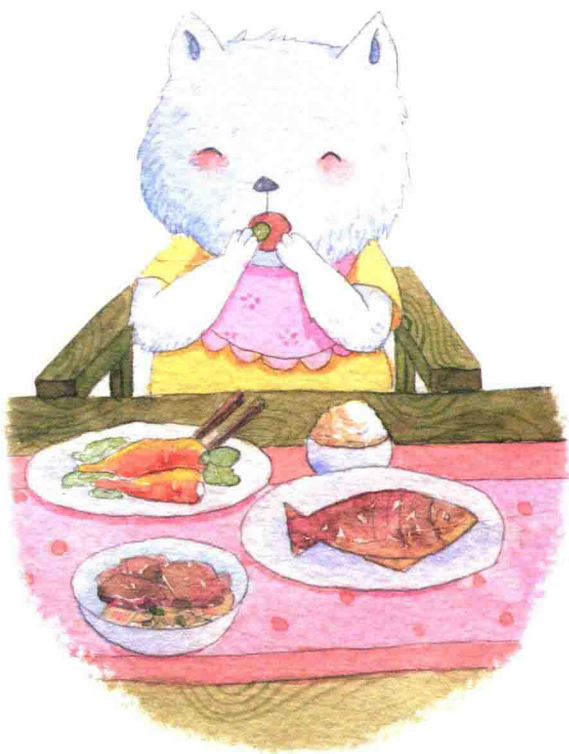
jīng yǒu hǎo chù de shí wù
 睛有好处的食物，

xiàng yú a zhū gān a
 像鱼啊、猪肝啊、

hú luó bo a tā men
 胡萝卜啊……他们

hái jīng cháng dài miāo miāo qù
 还经常带喵喵去

pá shān kàn yuǎn chù de fēi
 爬山，看远处的飞



niǎo hé yún duǒ dà zì rán zhēn měi a miāomiāo zài yě bù xiǎng wō zài
鸟和云朵。大自然真美啊！喵喵再也不想窝在

jiā li kàn diàn shì dǎ yóu xì le guò le yī gè xué qī miāomiāo jīng
家里看电视、打游戏了。过了一个学期，喵喵惊

xǐ de fā xiàn zì jǐ de yǎn jīng yòu kě yǐ kàn qīng dōng xī la
喜地发现，自己的眼睛又可以看清东西啦！

亲爱的小朋友，想一想，
我们应该怎样保护自己的眼睛呢？



我不让妈妈担心

总是盯着电视、电脑和手机，眼睛得不到休息，会出现“假性近视”，看不清远处的东西。如果不及时改正，就会真的变成近视眼，难以恢复。小朋友们看电视每天最好不要超过1小时，每30分钟要休息15分钟。平时也不要总是抱着电子产品不放，因为电脑、手机的屏幕亮度很高，离眼睛比较近时，闪烁的光线更容易伤害小朋友们发育中的眼睛。另外，多望远处，多吃含有维生素A的食品可以更好地保护眼睛。





风扇“咬”了我的手

电风扇，真可爱，轻轻一转凉风来；
叶轮飞转比刀快，小朋友们要躲开。

rè sǐ le rè sǐ le xià tiān lái le dīng dīng rè de
“热死了，热死了！”夏天来了，丁丁热得
zhí rāng rang lián fàn dōu bù hǎo hǎo chī le mā ma sòng gěi tā yī tái xiǎo
直嚷嚷，连饭都不好好吃了。妈妈送给他一台小
diàn fēng shàn fàng zài chuáng tóu dīng zhǔ dào bù yào lí shēn tǐ tài jìn
电风扇放在床头，叮嘱道：“不要离身体太近，
zhí jiē chuī liáng fēng róng yì shēng bìng yě bù ān quán
直接吹凉风容易生病，也不安全。”

用电风扇时，应该注意些什么？

bù ān quán zěn me huì ne xiǎo diàn fēng shàn duō kě ài
“不安全？怎么会呢？小电风扇多可爱
a dīng dīng kàn zhe diàn fēng shàn tā de wài guān shì yī zhī kě ài
啊。”丁丁看着电风扇，它的外观是一只可爱



de tù zi zhǎng zhe liǎng
的兔子，长着两

zhī cháng cháng de ěr duo
只长长的耳朵，

lǐ miàn de sù liào yè piàn
里面的塑料叶片

hái shì cǎi sè de tā dǎ
还是彩色的。他打

kāi kāi guān diàn fēng shàn
开开关，电风扇

de yè piàn lì kè wēng wēng
的叶片立刻嗡嗡

de xuán zhuàn qǐ lái zhēn
地旋转起来，真

qí miào dīng dīng hào qí
奇妙！丁丁好奇

de yòng shǒu kào jìn tiě sī
地用手靠近铁丝

wǎng zhào liáng fēng chuī zhe
网罩，凉风吹着

shǒuzhǎng shū fu jí le
手掌，舒服极了！

mā ma kàn dào le lì kè tí
妈妈看到了立刻提

xǐng tā bù yào shēn shǒu
醒他：“不要伸手

pèng tā hěn wēi xiǎn de
碰它，很危险的！”

zhī dào le dīng
“知道了。”丁



dīngtīng huà de shōu huí shǒuzhǎng dàn bù yī huì er yòu còu shàng qu le
丁听话地收回手掌，但不一会儿又凑上去了。

碰撞转动的电风扇，会有什么危险呢？

dīngdīng měi tiān chuī zhe xiǎo diàn fēng shàn dài lái de liáng fēng duì tā
丁丁每天吹着小电风扇带来的凉风，对它
yuè lái yuè hào qí tā rěn bu zhù xiǎng wèi shén me báo báo de fēng shān
越来越好奇。他忍不住想：为什么薄薄的风扇
yè zi zhuàn qǐ lái jiù huì yǒu liáng fēng ne wèi shén me yào yòng tiě sī
叶子转起来就会有凉风呢？为什么要用铁丝
wǎng zhào zhào zhù tā ne nà ruǎn ruǎn de sù liào shàn yè zhēn yǒu nà me kě
网罩罩住它呢？那软软的塑料扇叶真有那么可

