



智慧象工作室 策划

儿童健康成长必备

养成好习惯



图书在版编目(CIP)数据

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

ISBN 978-7-5386-8550-3

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 124032 号

儿童健康成长必备.养成好习惯

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 978-7-5386-8550-3 定价:10.00 元

前言

676
1239



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

勤劳的小青蛙 / 05

如何帮助懒惰的孩子 / 09

和妈妈比赛 / 10

自己的事情自己做 / 13

马虎的威威 / 14

如何教孩子改正乱扔东西的习惯 / 17

捡来的娃娃 / 18

如何让孩子学会拾金不昧 / 21

文明小乘客 / 22

文明乘车的礼仪规范 / 25

贪吃的小花猫 / 26

让孩子学会与他人分享 / 30

不爱收拾东西的杰杰 / 31

如何帮助孩子养成良好的生活习惯 / 34

小猪存钱罐 / 35

如何教孩子勤俭节约 / 38

两只小狗 / 39

培养孩子的自信心 / 42

玲玲的小手 / 43

让孩子做一些力所能及的家务 / 46

莉莉的“五角钱” / 47

如何教孩子诚实 / 51

浩浩的小木马 / 52

如何教孩子不影响邻居休息 / 55

小牛种麦子 / 56

怎样培养孩子坚持不懈的习惯 / 59



姐妹俩 / 60

如何使孩子心灵美 / 63

“好吃”的橘子 / 64

如何教孩子做到言行一致 / 67

不遵守纪律的小候鸟 / 68

怎样让孩子遵守纪律 / 72

火星上的孩子 / 73

孩子的自理能力差怎么办 / 76

守信用的小花狗 / 77

如何培养孩子遵守承诺 / 80

不爱刷牙的小猪 / 81

如何培养孩子养成刷牙的好习惯 / 84

婷婷学会珍惜时间了 / 85

如何教孩子学会珍惜时间 / 89

成长魔方：

做个文明的小邻居 / 90

成长魔方：

你这样做过吗 / 91

成长魔方：

关心他人 / 92

成长魔方：

在幼儿园里面应该怎么做 / 93

成长魔方：

对人有礼貌 / 94

成长魔方：

诚实的小孩 / 95



前言

676
1239



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

勤劳的小青蛙 / 05

如何帮助懒惰的孩子 / 09

和妈妈比赛 / 10

自己的事情自己做 / 13

马虎的威威 / 14

如何教孩子改正乱扔东西的习惯 / 17

捡来的娃娃 / 18

如何让孩子学会拾金不昧 / 21

文明小乘客 / 22

文明乘车的礼仪规范 / 25

贪吃的小花猫 / 26

让孩子学会与他人分享 / 30

不爱收拾东西的杰杰 / 31

如何帮助孩子养成良好的生活习惯 / 34

小猪存钱罐 / 35

如何教孩子勤俭节约 / 38

两只小狗 / 39

培养孩子的自信心 / 42

玲玲的小手 / 43

让孩子做一些力所能及的家务 / 46

莉莉的“五角钱” / 47

如何教孩子诚实 / 51

浩浩的小木马 / 52

如何教孩子不影响邻居休息 / 55

小牛种麦子 / 56

怎样培养孩子坚持不懈的习惯 / 59



姐妹俩 / 60

如何使孩子心灵美 / 63

“好吃”的橘子 / 64

如何教孩子做到言行一致 / 67

不遵守纪律的小候鸟 / 68

怎样让孩子遵守纪律 / 72

火星上的孩子 / 73

孩子的自理能力差怎么办 / 76

守信用的小花狗 / 77

如何培养孩子遵守承诺 / 80

不爱刷牙的小猪 / 81

如何培养孩子养成刷牙的好习惯 / 84

婷婷学会珍惜时间了 / 85

如何教孩子学会珍惜时间 / 89

成长魔方：

做个文明的小邻居 / 90

成长魔方：

你这样做过吗 / 91

成长魔方：

关心他人 / 92

成长魔方：

在幼儿园里面应该怎么做 / 93

成长魔方：

对人有礼貌 / 94

成长魔方：

诚实的小孩 / 95



精彩马上
就要开始啦！



勤劳的小青蛙



chūn tiān dào le , tài yáng gōng gōng
春天到了，太阳公公

zhào de dà dì nuǎn yáng yáng de , xiǎo cǎo
照得大地暖洋洋的，小草

zhǎng chū le nèn nèn de yá , xiǎo qīng
长出了嫩嫩的芽。小青

wā yíng zhe chūn fēng , shài zhe tài yáng
蛙迎着春风，晒着太阳，

gāo gāo xìng xìng de duì xiǎo yā , xiǎo jī hé
高高兴兴地对小鸭、小鸡和

xiǎo māo shuō : “ wǒ men yì qǐ lái zhòng xī guā ba , dào
小猫说：“我们一起来种西瓜吧，到
le xià tiān , wǒ men jiù yǒu xī guā chī le . ”
了夏天，我们就有西瓜吃了。”

xiǎo yā , xiǎo jī hé xiǎo māo tīng le xiǎo qīng wā de huà , liǎn shàng dōu lù chū nán
小鸭、小鸡和小猫听了小青蛙的话，脸上都露出难

kàn de biǎo qíng , yí ge jìn r de yáo zhe tóu shuō : “ zhòng xī guā tài lèi le , wǒ men
看的表情，一个劲儿地摇着头说：“种西瓜太累了，我们

cái bú gàn zhè zhǒng shǎ shì ne
才不干这种傻事呢！”



xiǎo qīng wā zhǐ hǎo yí gè rén dào dì lǐ bō zhòng xī guā de zhǒng zǐ le fān
小青蛙只好一个人到地里播种西瓜的种子了，翻
tǔ sā zhǒng tián tǔ jiāo shuǐ tā gàn de kě rèn zhēn kě zǐ xì le
土、撒种、填土、浇水，他干得可认真可仔细了。

méi guò duō jiǔ xī guā zhǎng chū cháng cháng de téng xiǎo qīng wā yòu wèn tā men
没过多久，西瓜长出长长的藤。小青蛙又问他们：
tián lǐ zhǎng chóng zǐ le shéi yuàn yì hé wǒ yì qǐ qù zhuō chóng zǐ a xiǎo jī
“田里长虫子了，谁愿意和我一起去捉虫子啊？”小鸡、
xiǎo yā hé xiǎo māo dōu yáo zhe tóu shuō wǒ men bú qù zhuō chóng zǐ tài xīn kǔ le
小鸭和小猫都摇着头说：“我们不去，捉虫子太辛苦了。”
xiǎo qīng wā zhǐ néng zì jǐ qù zhuō chóng zǐ
小青蛙只能自己去捉虫子。





xiǎo qīng wā zhēn néng gàn tā rì rì yè yè de shǒu wèi zài guā tián lǐ zhuō hài
小青蛙真能干，他日日夜夜地守卫，在瓜田里捉害
chóng méi le hài chóng xī guā zhǎng de gèng kuài gèng hǎo le
虫。没了害虫，西瓜长得更快、更好了。

zhuǎn yǎn jiān xià tiān dào le xī guā fēng shōu le dà dà de xī guā zhēn
转眼间，夏天到了，西瓜丰收了，大大的西瓜真
shì yòu rén jí le
是诱人极了。

xiǎo qīng wā duì xiǎo jī xiǎo yā hé xiǎo māo shuō xī guā chéng shú le wǒ men
小青蛙对小鸡、小鸭和小猫说：“西瓜成熟了，我们
qù tián lǐ bǎ xī guā yùn dào wū lǐ lái ba
去田里把西瓜运到屋里来吧？”

tā men tīng le lián máng yáo yáo tóu yì qǐ
他们听了，连忙摇摇头，一起
shuō xī guā yòu dà yòu yuán nà me
说：“西瓜又大又圆，那么

zhòng tiān yòu zhè me rè wǒ men
重，天又这么热，我们
cái bú qù ne wǒ men yào zài dà
才不去呢，我们要在大
shù dī xià chuī fēng zhè lǐ
树底下吹风，这里
duō liáng kuai ya
多凉快呀！”



xiǎo qīng wā zhǐ hǎo zì jǐ bǎ dà xī guā yí gè yí gè de bān dào le zì jǐ
小青蛙只好自己把大西瓜一个一个地搬到了自己
de fáng zi lì tā kāi xīn de chī le qǐ lái
的房子里，他开心地吃了起来。

xiǎo jī xiǎo yā hé xiǎo māo zhèng hǎo jīng guò qīng wā jiā kàn jiàn qīng wā zhèng zài
小鸡、小鸭和小猫正好经过青蛙家，看见青蛙正在
dà kǒu dà kǒu de chī zhe xī guā yí gè gè chán de kǒu shuǐ zhí liú nǐ men yuàn
大口大口地吃着西瓜，一个个馋得口水直流。“你们愿
yì hé wǒ yì qǐ chī xī guā ma xiǎo qīng wā shuō xiǎo jī xiǎo yā hé xiǎo māo
意和我一起吃西瓜吗？”小青蛙说。小鸡、小鸭和小猫
tīng jiàn le xǐ chū wàng wài dèng dà yǎn jīng bù tíng de diǎn
听见了，喜出望外，瞪大眼睛，不停地点

tóu shuō hǎo hǎo hǎo
头说：“好，好，好。”

méi yǒu fù chū jiù méi yǒu shōu
“没有付出就没有收
huò xiǎng chī xī guā yào zì jǐ zhòng cái
获！想吃西瓜要自己种才
xíng shuō wán xiǎo qīng wā yòu chī le
行。”说完，小青蛙又吃了
qǐ lái xiǎo jī xiǎo yā hé xiǎo māo dī
起来，小鸡、小鸭和小猫低
zhe tóu shī luò de lí kāi le
着头，失落地离开了。





如何帮助懒惰的孩子

刚刚懂事的孩子对任何事情都充满兴趣，如果家长不正确地引导，势必会挫伤孩子的劳动积极性，在日常生活中逐渐养成饭来张口、衣来伸手的坏习惯，久而久之就变成了一个懒惰的孩子。

面对懒惰的孩子家长应该怎么做呢？这要求家长在孩子们日常生活中要做到：一、让孩子参与家庭劳动，做力所能及的事情，如收拾碗筷、擦桌子、扫地、倒垃圾等。并且要经常鼓励孩子。二、让孩子自己的事情自己做，如穿衣服、洗脸、漱口、整理床铺等，让他们养成良好的习惯。



和妈妈比赛

jiā jiā shàng yòu ér yuán le mā ma měi tiān dōu yào sòng tā shàng xué jiē tā
佳佳上幼儿园了，妈妈每天都要送她上学、接她
fàng xué jiā jiā yǒu shí bú yuàn yì zǒu lù hái yào mā ma bào zhe tā mā ma
放学。佳佳有时不愿意走路，还要妈妈抱着她。妈妈
yào jiā jiā zì jǐ zǒu lù jiā jiā jiù juē zhe xiǎo zuǐ shuō wǒ méi yǒu mā ma
要佳佳自己走路，佳佳就撅着小嘴说：“我没有妈妈
zǒu de kuài ma
走得快嘛！”

mā ma yì diǎn bàn fǎ dōu méi yǒu
妈妈一点办法都没有，
zhǐ néng yī zhe jiā jiā měi tiān dōu bào
只能依着佳佳，每天都抱
zhe tā shàng xué fàng xué
着她上学、放学。

jiā jiā bù jǐn shàng yòu ér
佳佳不仅上幼儿
yuán de shí hou zhè yàng zài jiā
园的时候这样，在家
lǐ yě yí yàng de lǎn duò
里也一样的懒惰。





jiā jiā bǎ zài yòu ér yuán lì yòng guo de xiǎo shǒu juàn
“佳佳，把在幼儿园里用过的小手绢
xǐ yí xià mā ma shuō kě shì jiā jiā què yáo zhe xiǎo nǎo
洗一下。”妈妈说。可是佳佳却摇着小脑
dai shuō zhè kě bù xíng mā ma zhè me ài wǒ wǒ bǎ zì
袋说：“这可不行，妈妈这么爱我，我把自
jǐ de yī fu dǎ shī le rú guǒ zháo liáng le zěn me bàn ne
己的衣服打湿了，如果着凉了怎么办呢？”

mā ma yì liǎn wú nài zhuǎn ér yì xiǎng wēi xiào zhe shuō jiā jiā mā ma
妈妈一脸无奈，转而一想，微笑着说：“佳佳，妈妈
zhè me ài nǐ nà nǐ ài mā ma ma
这么爱你，那你爱妈妈吗？”

jiā jiā tiáo pí de pǎo dào mā ma huái lì
佳佳调皮地跑到妈妈怀里，
sā jiāo de shuō wǒ de mā ma shì shì jiè
撒娇地说：“我的妈妈是世界

shàng zuì hǎo de mā ma wǒ dāng rán
上最好的妈妈，我当然
ài wǒ de mā ma le shuō wán
爱我的妈妈了。”说完，
jiā jiā yòu zài mā ma de liǎn shàng
佳佳又在妈妈的脸上
qīn le yì kǒu
亲了一口。



mā ma tīng le xiào zhe shuō nà wǒ men lái bǐ yì bǐ ba kàn kan shì
妈妈听了，笑着说：“那我们来比一比吧！看看是

mā ma gèng ài nǐ yì xiē hái shì nǐ gèng ài mā ma yì xiē hǎo bu hǎo
妈妈更爱你一些，还是你更爱妈妈一些，好不好？”

jiā jiā gāo xìng de shuō hǎo hǎo bǐ jiù bǐ
佳佳高兴地说：“好，好，比就比！”

cóng dì èr tiān kāi shǐ jiā jiā shàng xué zài yě bú yào mā ma bào le huí
从第二天开始，佳佳上学再也不要妈妈抱了，回

jiā hòu bāng mā ma sǎo dì dào lā jī cā zhuō zi zhěng lǐ xié guì jiā jiā hái
家后帮妈妈扫地、倒垃圾、擦桌子、整理鞋柜。佳佳还

zì jǐ xǐ xiǎo shǒu juàn wà zi gàn de kě rèn zhēn ne mā ma kàn zài yǎn li
自己洗小手绢、袜子，干得可真认真呢。妈妈看在眼里，

xiào zài xīn lǐ
笑在心里。

xiàn zài jiā jiā zài yě bú
现在佳佳再也不

shì xiǎo lǎn chóng le
是小懒虫了，

lín jū men dōu kuā tā
邻居们都夸她

shì yí gè rén jiàn rén
是一个人见人

ài de xiǎo gū niang
爱的小姑娘。

