

首届全国优秀少儿科普图书一等奖



幼儿 十万个为什么

· 升级版

刷牙、洗手和做操

为什么要自己穿衣服

为什么不能挑食

为什么小朋友要学会独自睡觉

浩浩对老师说谎了，怎么办

为什么不要长时间看电视



主编：郑延慧 王国忠 盛如梅 詹以勤

四川出版集团 四川少年儿童出版社

首届全国优秀少儿科普图书一等奖

升级版

幼儿十万个为什么

SHUAYA XISHOU HE ZUOCAO

刷牙、洗手和做操

主 编：郑延慧 王国忠 盛如梅 詹以勤



四川出版集团

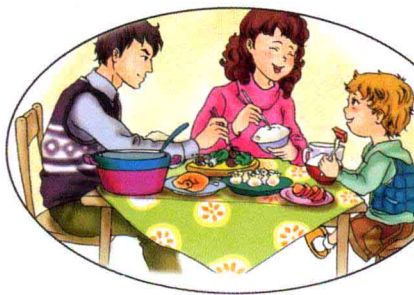


四川少年儿童出版社

幼儿十万个为什么

· 升级版

刷牙、洗手和做操



好习惯

图书在版编目(CIP)数据
刷牙、洗手和做操 / 郑延慧等编. — 成都: 四川少年儿童出版社, 2011.9
(升级版幼儿十万个为什么)
ISBN 978-7-5365-5478-8

I. ①刷… II. ①郑… III. ①生活—知识—儿童读物 IV. ①Z228.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第184677号

责任编辑: 鄢志平
插图绘制: 风格工作室
封面设计: 周筱刚
责任校对: 覃秀
责任印制: 王春

书名 刷牙、洗手和做操
出版 四川出版集团 四川少年儿童出版社
地址 成都市槐树街2号
网址 <http://www.sccph.com.cn>
网店 <http://shop.sccph.com.cn>
经销 新华书店
印刷 四川新华彩色印务有限公司
成品尺寸 240mm × 185mm 1/16
印张 4
字数 80千
印数 1—10 000册
版次 2011年9月第1版
印次 2011年9月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5365-5478-8
定价 12.50元

- 4 为什么要自己穿衣服?
- 5 海海什么事都离不开妈妈, 怎么办?
- 6 为什么要把玩过的玩具整理好?
- 7 端端好饿, 可为什么要等爸爸回来一起吃饭?
- 8 为什么玩过沙子后要洗手?
- 9 为什么不能在家里大吵大闹?
- 10 为什么吃东西前要洗手?
- 11 为什么要勤剪指甲?
- 12 为什么不能挑食?
- 13 为什么要常吃蔬菜?
- 14 为什么不能挖鼻孔?
- 15 为什么用手揉眼睛不好?
- 16 为什么不能经常掏耳朵?
- 17 为什么耳朵进水后不要掏?
- 18 凉凉的冰激凌为什么不能多吃?
- 19 为什么该睡觉时不能老玩儿?
- 20 为什么不要抠肚脐眼?
- 21 为什么要适当晒太阳?
- 22 吃饭为什么要细嚼慢咽?
- 23 为什么不能吮手指?
- 24 为什么想要大小便时不能憋着?
- 25 为什么吃饭时不能看书?
- 26 为什么不能喝生水?



?

27 为什么苍蝇叮过的食物不能吃?

28 为什么小朋友要学会独自睡觉?

29 夏天为什么要午睡?

30 为什么晚上睡觉前不能吃零食?

31 为什么妈妈不让我多吃糖?

32 为什么饭后不要马上运动?

33 为什么剧烈运动后不能马上喝水?

34 为什么画画时不能扭着身子?

35 为什么不要只用一边牙齿嚼东西?

36 为什么看完电视后要洗脸?

37 人为什么要经常洗澡?

38 为什么一定要吃早餐?

39 为什么天天刷牙还是长了虫牙?

40 为什么不能两个鼻孔同时用力擤鼻涕?

41 水果和蔬菜为什么要洗干净再吃?

48 涛涛对老师说谎了, 怎么办?

49 做错事了, 为什么要道歉?

50 过马路时, 为什么要走人行横道?

51 为什么不能在马路上玩?

52 马路上的红绿灯是做什么用的?

53 为什么不能用眼睛直接看太阳?

54 坐车时, 为什么不能把头 and 手伸出窗外?

55 为什么要打预防针?

56 为什么多看绿色能保护眼睛?

57 为什么不能玩医用注射器?

58 为什么小朋友不宜喝酒?

59 为什么不要长时间看电视?

60 为什么有的小朋友嘴里有股难闻的气味?

61 小孩剔牙为什么不好?

62 为什么小朋友不能吸烟?

63 为什么小朋友不宜多吃口香糖?

好行为

42 奇奇做游戏时总是不排队, 怎么办?

43 童童不愿意把玩具借给别人玩, 怎么办?

44 为什么要帮助别人?

45 为什么不能把幼儿园的东西带回家?

46 上下楼梯时为什么不能打闹?

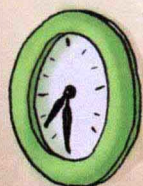
47 为什么不能从高楼上往下扔东西?





为什么要自己穿衣服？

清晨，囡囡在小鸟的叫声中醒来：“妈妈，快来给我穿衣服！”妈妈走过来说：“从今天开始，你要学着自己穿衣服。”“为什么？”囡囡不解地眨着眼睛。妈妈说：“自己的事情自己做。因为你长大了，许多事情都要你自己去做。你连穿衣服都不会，还怎么去做其他的事情呢？”从这天起，囡囡开始自己穿衣服了。



提示

幼儿学会自己穿衣服，既能培养自己动手解决生活问题的习惯，也能增强对自己能力的自信心。



海海什么事都离不开妈妈，怎么办？

海海一刻也离不开妈妈，和小朋友做游戏也要妈妈陪。妈妈对他说：“妈妈不可能一直陪着你，你一天天地长大，要学会自己生活。如果你不要妈妈陪，妈妈就奖励你一辆遥控坦克。”为了得到梦寐以求的玩具，海海只好自己走到小朋友中间。小朋友们热情地接纳了他。大家唱歌、做游戏，玩得很开心。原来，没有妈妈陪也很快活。



一个事事依赖父母的孩子，长大后很难有所建树。孩子应该尽早养成独立自主的能力，将来才能自立于社会。

提示



好习惯



为什么要把玩过的玩具整理好？

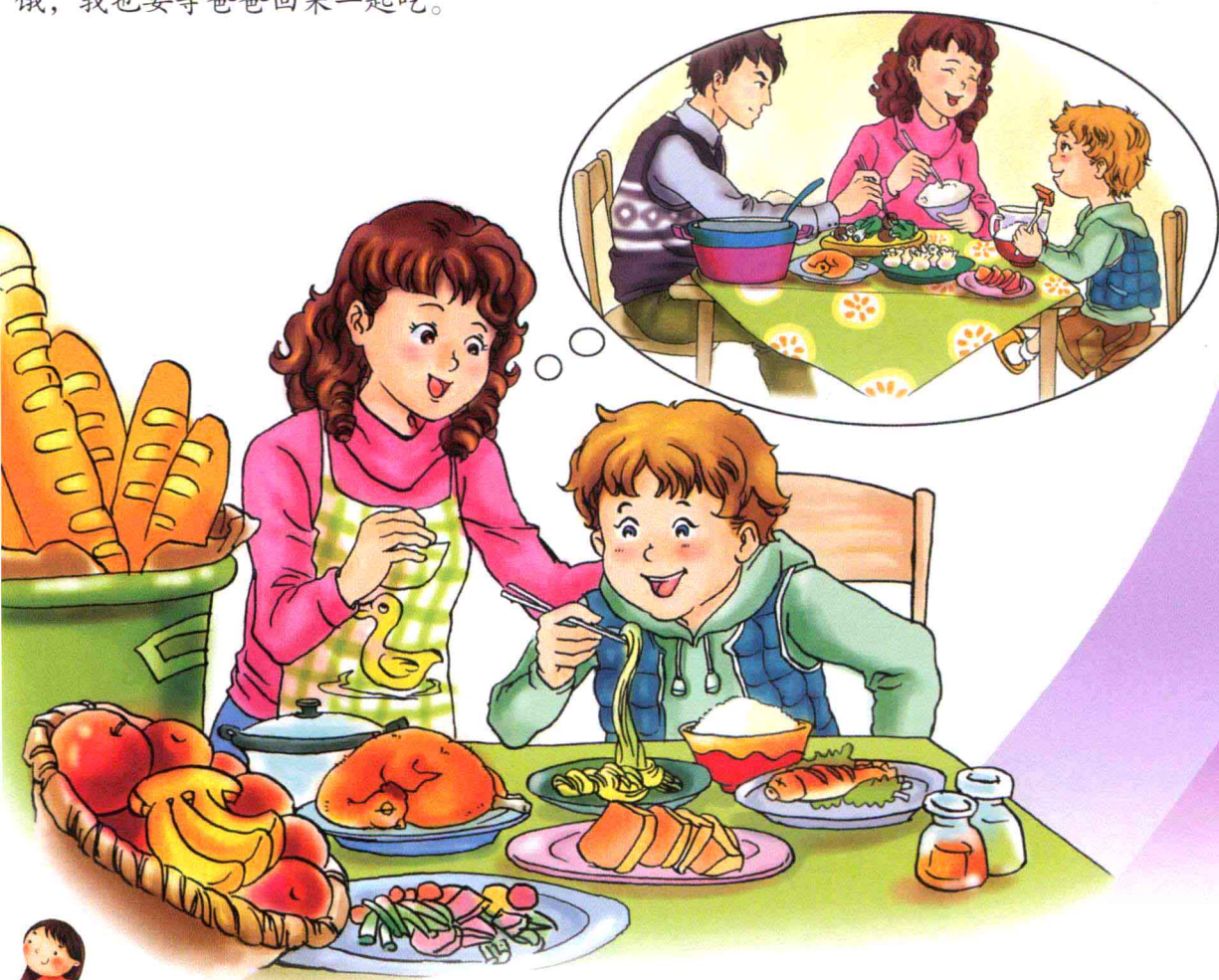
朋朋去江江家做客，看到江江的玩具柜里整整齐齐的：绒毛玩具、小汽车、故事书等都摆放得很好……朋朋好奇地说：“每次把玩具整理得这么整齐多麻烦呀！”江江说：“不这样才麻烦呢！把玩具整理好，想玩什么就很容易找到，不用到处乱翻。从小应该养成好习惯，这是妈妈教我的。”



从小养成把自己的东西摆放整齐的习惯，可以节省许多找东西的时间。培养有条理的生活习惯，也有助于养成有条理的思维和工作方式。

端端好饿，可为什么要等爸爸回来一起吃饭？

端端从外面蹦跳着回来，看见妈妈做了香喷喷的饭菜，摆了满满一桌子。妈妈给端端盛了饭，说：“你先吃，妈妈等爸爸回来一起吃。”端端不解地问：“为什么呢？”妈妈说：“爸爸工作了一天，很辛苦。如果爸爸回家后 can 跟我们一起吃饭，多幸福呀！”端端想了想，把饭碗交给妈妈说：“我不饿，我也要等爸爸回来一起吃。”



从吃饭等人这类小事，
可以让孩子逐渐懂得关心体
贴他人、尊敬长辈。



为什么玩过沙子后要洗手？

阿罗跟着爸爸妈妈去海边度假。沙滩上的沙子好细好软，阿罗最喜欢用沙子堆城堡了。她尽情地玩了一天，晚饭也吃得特别香。可是，吃过饭不久，阿罗却大叫肚子疼。妈妈说：“一定是玩完沙子后，你没有把手洗干净。”不错，玩完沙子，一定要仔细把手洗干净，因为沙子里面有很多肉眼看不见的细菌，手碰过沙子后，若没洗干净，细菌就会侵入身体里，使人生病。



提示

建筑工地附近一般都有沙堆，但极不卫生又不安全。大吊车、挖掘机、水泥搅拌机在工地上来来往往，建筑物上随时都会掉下砖头、水泥，工地上还常常堆放着带铁钉的木板。因此，小朋友们一定不要到建筑工地附近玩沙子。

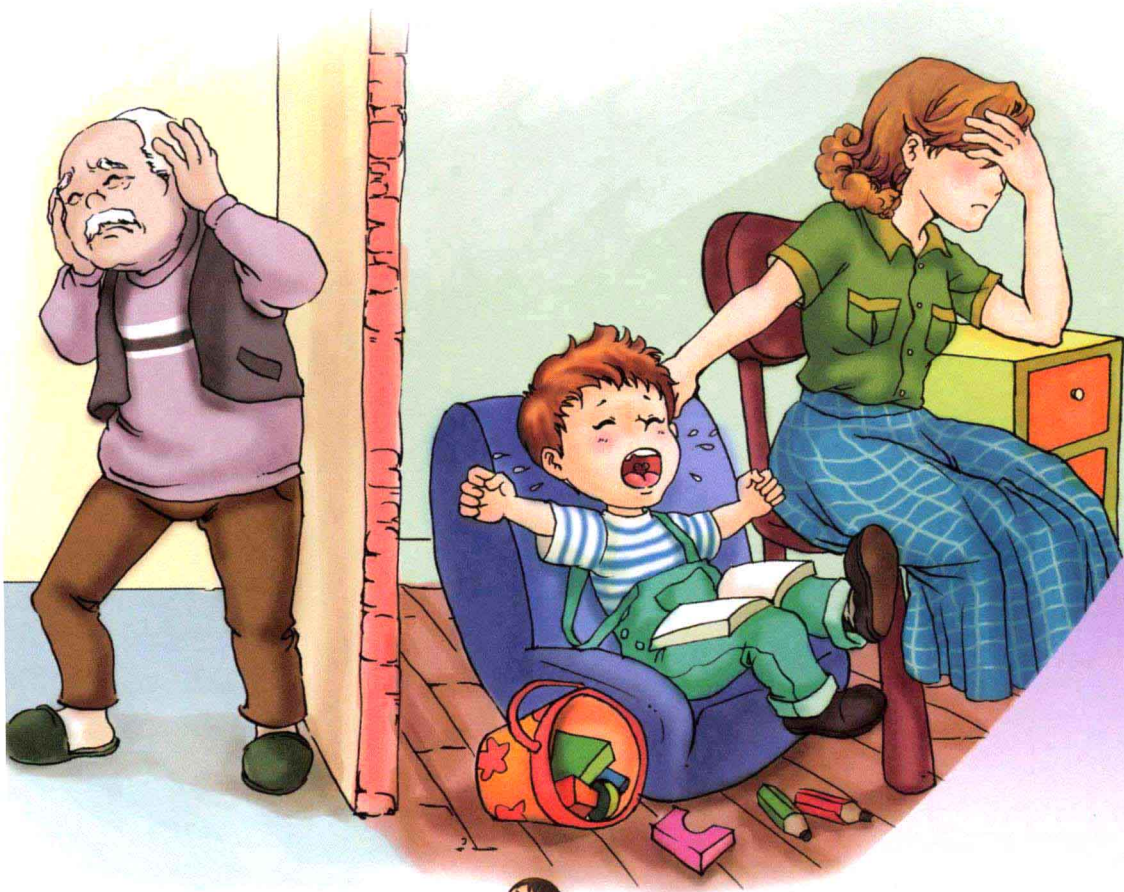


真香！



为什么不能在家里大吵大闹？

欢欢在家常常大吵大闹，妈妈为这伤透了脑筋。直到有一天，隔壁的张爷爷对欢欢说：“你为什么每天在家大吼大叫呢？有话好好说嘛！只要你的要求是合理的，爸爸妈妈一定会答应的。如果不合理，吵也没用。你吵得我没办法睡觉，心脏病都快犯了！”欢欢听后很不好意思，再也不大吵大闹了。



小朋友，在家里不仅不能大吵大闹，也不能使劲蹦跳或者玩声音过大的游戏，这样才不会影响邻居的休息。

提示



好习惯



为什么吃东西前要洗手？

洗手太重要了。因为，小朋友的手每天要做很多事，一会儿摸摸这个，一会儿玩玩那个，沾在手上的细菌多得数不清。要是用脏手拿东西吃，就会把细菌也吃到肚子里。这些细菌就有可能让我们生病，危害我们的健康。所以吃东西前必须把手洗干净，不让细菌混进我们的身体。



提示

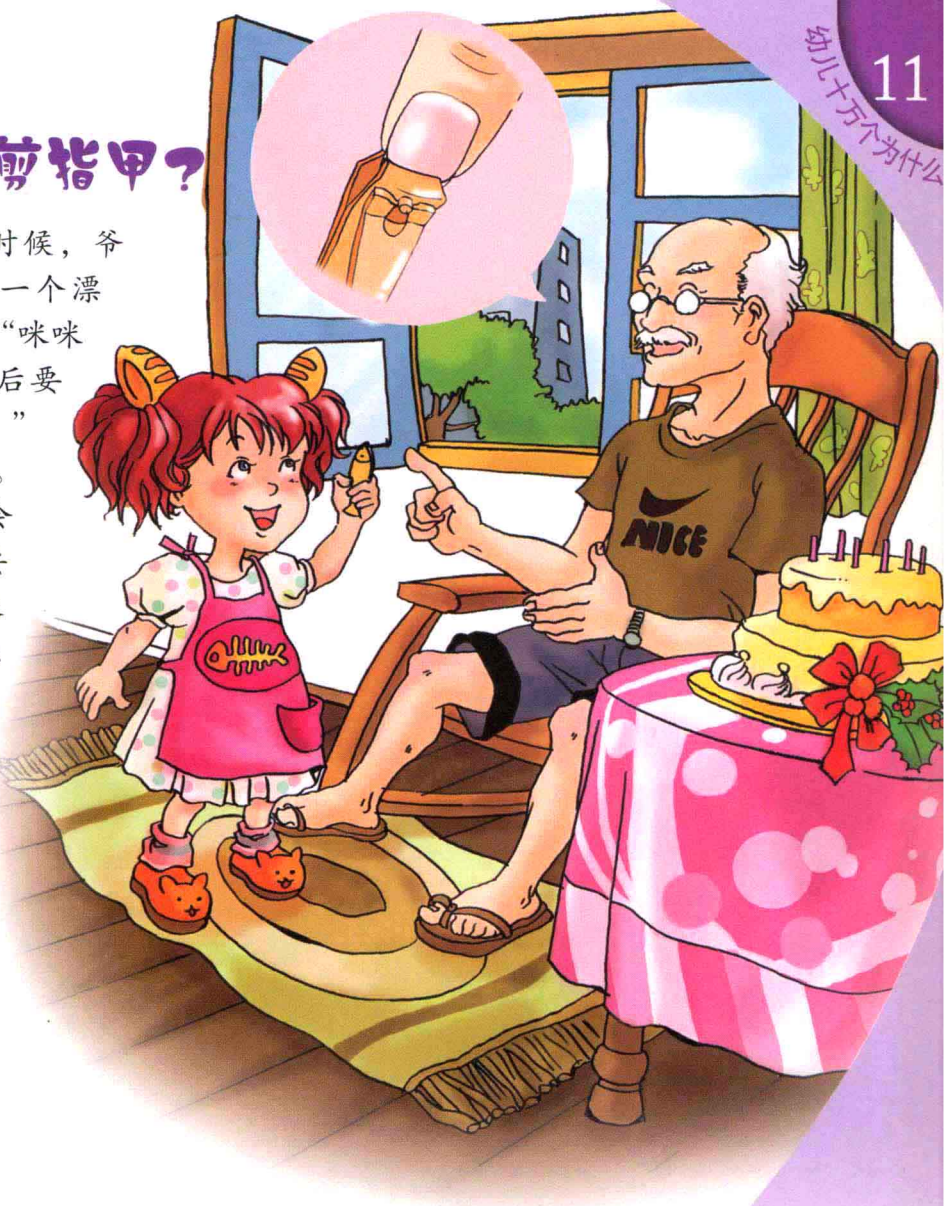
为了我们的身体健康，养成常洗手的习惯非常重要。不光是吃东西前，便后、外出回家后，都应当洗洗手。



为什么要勤剪指甲?

咪咪过生日的时候，爷爷送给她的礼物是一个漂亮的金色指甲刀。“咪咪又长大了一岁，以后要学会自己剪指甲了。”爷爷笑呵呵地说。

“嗯，我已经学会了！可是为什么要剪指甲呢？”原来呀，指甲会不断地生长，长指甲容易划伤皮肤，而且脏东西也容易藏到指甲缝里。当你用手拿东西吃的时候，细菌就会偷偷钻进嘴里，你就要得病了！为了健康，我们必须常剪指甲。



剪指甲时一定要注意方法。当心别把指甲剪得太深，这样就起不到保护手指头的作用了。指甲的两边不能剪得太多，不然就容易使新长出的指甲嵌在皮肉中，引起疼痛。

提示

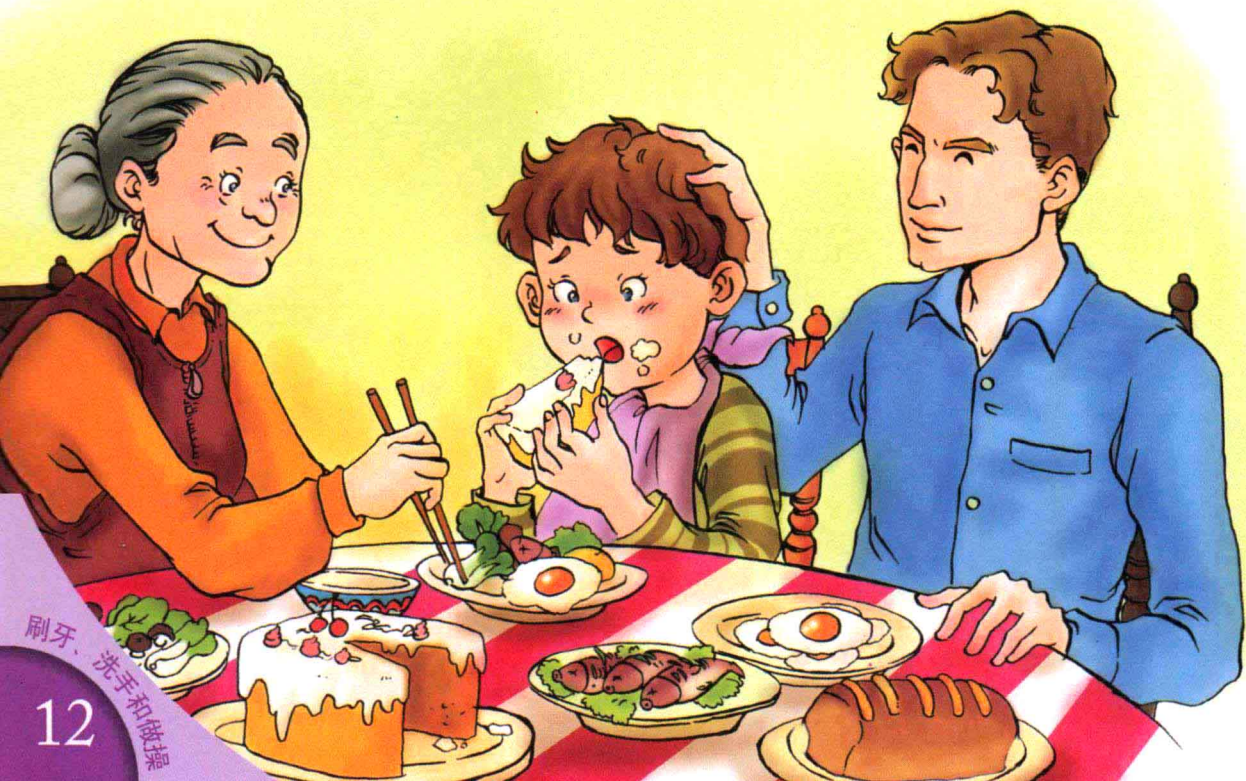


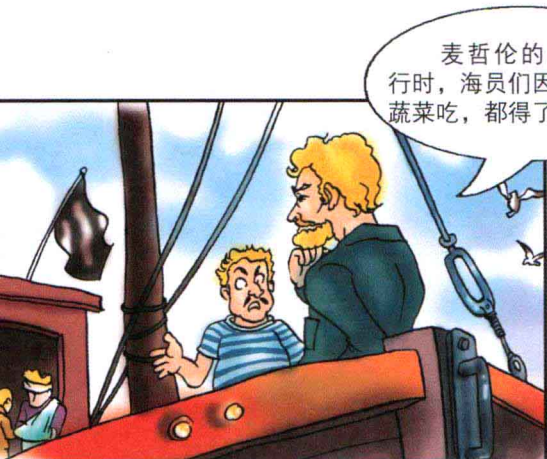
提示

小朋友要想长得健壮，就不能挑食，水果、蔬菜、鱼肉、蛋类、米饭、馒头、豆制品……各种食物都要吃。另外，参加体育锻炼也很重要哦。

为什么不能挑食？

今天是爷爷的七十大寿，全家人聚在一起，享用丰盛的午餐。可亮亮除了香甜的生日蛋糕外，什么也不肯吃。奶奶把鱼、鸡蛋和蔬菜夹到亮亮的碗里，说：“亮亮要是想长得像爸爸一样健壮，就不能挑食。”这是为什么呢？因为小孩子的成长发育速度很快，身体需要各种各样的营养，吃饭时如果只挑自己喜欢的饭菜，就得不到全面的营养，会影响身体健康的。





为什么要常吃蔬菜？

490多年前，航海家麦哲伦的船队在绕地球航行的时候，海员们因长期吃腌肉和饼干，得了一种怪病：他们的牙龈和皮肉只要轻轻一碰就出血。其中有一个海员眼看没救了，伙伴们不忍心把他扔进海里，就把他放在了一座孤岛上。这位海员在孤岛上饿极了，只能吃野果和野菜，不久他的怪病竟好了。原来，野果和野菜里面含有丰富的维生素，而那些海员的怪病，就是因为长期没有蔬菜吃，缺少维生素造成的。新鲜的蔬菜和水果含有大量的维生素，所以小朋友要常吃蔬菜和水果哟！



这些都是含有大量维生素的水果和蔬菜，小朋友要多吃哟！



除了维生素以外，蔬菜还含有纤维素，也是小朋友生长发育所需要的。因此，小朋友可不能不吃蔬菜哦！



提示



好习惯



为什么不能挖鼻孔？

豆豆的小手总是闲不住，不是揉眼睛就是挖鼻孔，妈妈说这可不是好习惯。人的鼻子里面有一层又薄又嫩的黏膜，黏膜上有许多细小的血管。豆豆不知道，当他用坚硬的指甲挖鼻孔时很容易划破这些微细血管，这时就会有病菌钻进伤口，引起感染，导致发炎或化脓。另外，挖鼻孔会把鼻毛碰掉，不干净的东西就容易被吸进肺里，对健康不利。



鼻毛少了，我们可以长驱直入了！

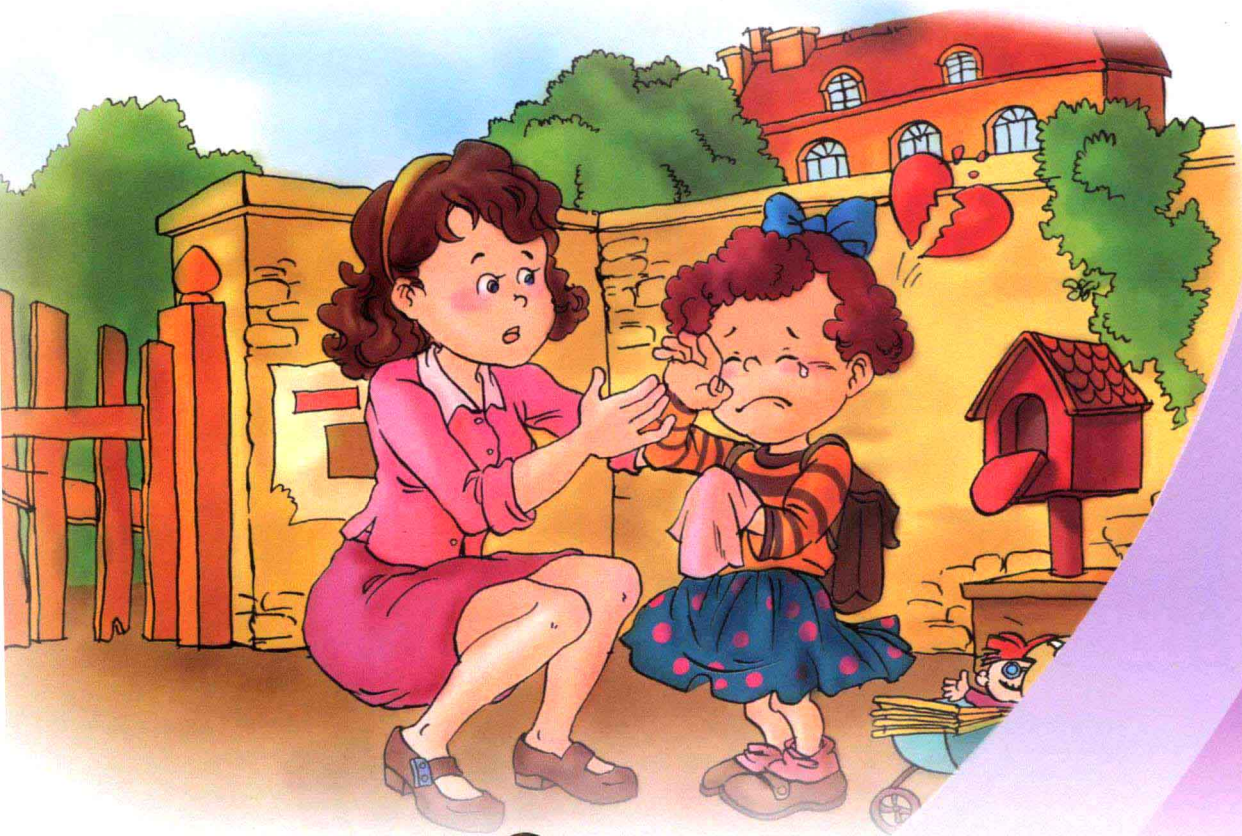


提示

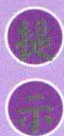
如果遇到鼻子不是被抠破而是意外出血的情况，可以采取这样的措施：紧压两侧鼻翼5~10分钟，或用冰袋、冷湿毛巾敷前额或后颈。若大量出血，则应去医院治疗。

为什么用手揉眼睛不好？

几个小朋友在玩捉迷藏。云云刚在大树后边藏好，一阵风吹来，灰尘进了眼睛。云云迫不及待地使劲用手揉眼睛，结果不但灰尘没出来，眼睛还越来越疼。云云只好回家找妈妈。妈妈说：“用手揉眼睛容易把细菌带进眼睛，引起发炎。以后千万不要用手使劲揉眼睛。”后来，妈妈让云云把眼睛闭起来，过了一会儿，眼泪就把灰尘冲出来了。



要是有沙子进了眼睛，就更不能用手去揉了，那样会损伤眼睛的。这个时候要用干净的水冲洗眼睛，或者上医院请医生处理。





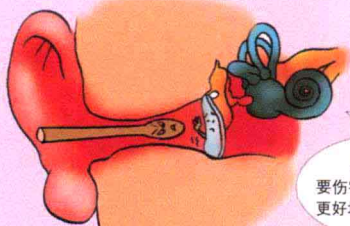
为什么不能经常掏耳朵？

今天，多多因为耳朵疼得厉害去医院看病。医生做了检查后问：“小朋友，你是不是经常掏耳朵啊？”多多不好意思地点头。医生说：“以后不要这样做了。其实，耳屎有保护耳朵的作用，它可以挡住风沙，挡住想要钻进耳朵的小虫子。而挖破外耳道皮肤会引起发炎，挖耳朵还容易戳伤耳鼓膜，影响听力。”



提示

耳朵里有耳屎，一般不用理会，它会随着人的活动自行掉出来。实在感觉不舒服时，可用棉签伸进耳道内轻轻转几下，把耳屎带出来。



小朋友，不要伤害我，我才能更好地为你工作。

