

读儿歌，学前快乐成长屋

贝贝BEVATM

给孩子的**第一本** 健康儿歌

刘兆山 / 著

 煤炭工业出版社

读儿歌，学前快乐成长屋

给孩子的**第一本** 健康儿歌

刘兆山 / 著

煤炭工业出版社

• 北 京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

给孩子的第一本健康儿歌 / 刘兆山著. -- 北京: 煤炭工业出版社, 2015

(读儿歌, 学前快乐成长屋)

ISBN 978 - 7 - 5020 - 4747 - 4

I. ①给… II. ①刘… III. ①儿歌—学前教育—教学参考资料 ②健康教育—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 297481 号

煤炭工业出版社 出版
(北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)

网址: www.cciph.com.cn

中国电影出版社印刷厂 印刷
新华书店北京发行所 发行

*

开本 889mm × 1194mm¹/₂₄ 印张 3¹/₆

字数 40 千字

2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

社内编号 7602 定价 16.80 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换

前言



随着人们生活水平的提高，独生子女的增多，家长对孩子的健康也越来越重视。孩子的健康不仅是家庭最大的财富，也是一个民族、一个国家最大的财富。健康的饮食，健康的习惯才会有健康的好身体，孩子认识到健康的重要性才能拥有美好的人生。本书集合了饮食健康、生活健康和身体健康三大健康常识，运用浅白的儿歌搭配精美的插画，贴近生活，琅琅上口，简单易懂。

目录 CONTENTS



1

身体健康早知道

- 身上有汗不吹电扇 002
- 不能随便掏耳朵 003
- 耳朵进虫滴酒精 004
- 春捂才能保健康 005
- 漱口刷牙 006
- 揉肚肚 007
- 鼻子出血我不慌 008
- 我不吐唾液 009
- 大便干燥有办法 010
- 别缺水 011
- 保护眼睛 012
- 吃野菜，要小心 013
- 沙粒进眼里 014

2

饮食健康早知道

- 我喝白开水 016
- 水开三次不能喝 017
- 温水送药好 018
- 我不吃零食 019
- 冰镇饮料要少喝 020
- 食品不用报纸包 021
- 不吃苹果核 022
- 鸡头鱼头我不尝 023
- 我爱吃萝卜 024



吃青椒，有营养 O25
 再热不在风口睡 O26
 纯净水，不常喝 O27
 吃洋葱，促消化 O28
 每天不超5克盐 O29
 我不挑食 O30
 女娃不用爽身粉 O31
 熏烤食品我不吃 O32
 多吃蔬菜牙齿美 O33
 毒蘑菇，不能吃 O34
 我不乱吃药 O35
 橘子好吃不多吃 O36
 少吃糖 O37
 吃蒜有好处 O38
 我爱吃海带 O39
 一口饭菜不多吃 O40
 不乱吃东西 O41
 不吃野生动物肉 O42
 不生吃胡萝卜 O43
 细嚼慢咽好 O44
 吃水果，有秘密 O45
 吃虾不要配水果 O46

3

生活健康早知道

不忘吃早餐 O48
 不吃生鸡蛋 O49
 睡觉不蒙头 O50
 饿了不跑步 O51
 饿了不洗澡 O52
 睡觉前，要洗脚 O53
 冻疮躲得远 O54
 睡午觉 O55
 我不睡电褥 O56
 小胖墩要减肥 O57
 崴脚先冷敷 O58



起床喝杯温开水 O59
 远离二手烟 O60
 睡觉觉，盖被被 O61
 主食副食巧搭配 O62
 我不钻地窖 O63
 蚊香也伤小宝宝 O64
 饭后我不马上睡 O65
 有尿不能憋 O66
 橘络橘渣也是宝 O67
 维生素C不能缺 O68
 牙齿为啥不整齐 O69
 我不抱着玩具睡 O70



• | •

身体健康早知道

身上有汗不吹电扇

小电扇，会疼人，

1



夏天给我送凉风。

2



3



大汗淋淋别靠它，

4



感冒以后全身疼。



不能随便掏耳屎



耳朵进虫滴酒精



春捂才能保健康

1

数九过，天变暖，



衣裳不要早早减。

2



冬春交替易感冒，

3



春捂才能保健康。

4



漱口刷牙

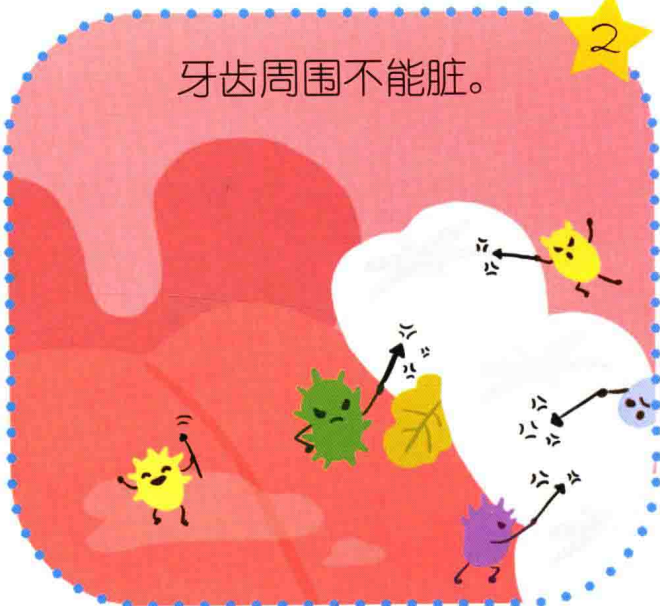
1

有好牙，吃饭香，



2

牙齿周围不能脏。



3

饭后我要漱漱口，



早晚刷牙从不忘。



4

揉肚肚

睡前醒后床上躺，
揉揉肚肚利大便，
排出便便身体好，
健康和我把手牵。



鼻子出血我不慌

棉球塞鼻把血挡，



两手捏紧鼻两侧，止住流血喜洋洋。

如果鼻血还在流，找大夫，不慌忙。

我不吐唾液

1

唾液好，是个宝，



2

不吐唾液要记牢，



4



3

唾液它能助消化，



咽下唾液肠胃笑。

大便干燥有办法

1

按穴位，吃香蕉，



2

粗粮蔬菜搭配好，



3

饭前七粒大黑豆，



胜似花钱买泻药。



4

别缺水

口干舌燥要喝水，
感冒发热要喝水。
人体需要缺不了，
水比饭菜还宝贵。

