

好孩子成长行为能力必读



韩晶/主编

我是生活小能手

全面致力于孩子优良品质的塑造、情感的培养和交际能力的提升



长江出版传媒

湖北美术出版社



好孩子成长行为能力必读

我是生活 小能手

韩晶 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

我是生活小能手 / 韩晶主编. — 武汉: 湖北美术出版社, 2014.7

(好孩子成长行为能力必读)

ISBN 978-7-5394-6818-1

I. ①我…

II. ①韩…

III. ①学前儿童—生活—能力培养

IV. ①G613

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 094132 号

责任编辑: 王 莎 韩 晶

策 划: 应传伟 张东风

技术编辑: 程业友

装帧设计: 张 明

好孩子成长行为能力必读

我是生活小能手

出版发行: 长江出版传媒 湖北美术出版社

地 址: 武汉市洪山区雄楚大街 268 号

湖北出版文化城 B 座

电 话: (027) 87679520 87679521 87679522

传 真: (027) 87679523

邮政编码: 430070

网 址: www.hbapress.com.cn

电子邮箱: hbapress@vip.sina.com

印 刷: 湖北长江印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 4

印 数: 10000 册

版 次: 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 15.00 元

版权所有, 翻印必究。如有质量问题, 由承印厂负责调换。





目录

前言	1	我是小帮手	32
不挑食	2	收拾玩具	34
营养早餐	4	自己会穿自己衣	36
爱惜粮食	6	摔跤我不怕	38
饮食好习惯	8	不娇气	40
吃东西	10	小熊,别笑我	42
用筷子	12	刷牙歌	44
节约用水	14	洗澡	46
不能乱花钱	16	我的头发	48
上厕所	18	甜甜梦乡	50
别人东西我不用	20	交通安全是第一	52
坐姿	22	逛公园	54
站姿	24	走丢我不怕	56
生活有规律	26	特殊电话记心中	58
天天锻炼身体好	28	远离危险	60
眼睛亮晶晶	30		



每一个刚出生的孩子，都犹如一张纯洁的白纸，一切图案的涂抹，都是父母一笔一笔描绘出来的。孩子情感的塑造、交际能力的培养也是如此。从小培养孩子的社会性和情感，不仅能增强孩子的自信心，而且还可以让孩子在未来更容易走向成功！

《好孩子成长行为能力必读》采用儿歌和亲子互动阅读的形式，以一对一错的对比方式，在生活、学习、处事及人际交往四个方面对孩子进行培养，让他们在儿歌诵读中学习到：怎么与其他人相处，怎么认识与表达自己的情感，怎么应对挫折和挑战，怎样养成良好的行为习惯。帮助父母在日常生活和游戏活动中引导孩子，培养孩子自尊、自信、自强的精神风貌，塑造孩子诚实、公平、公正的优良品质，为孩子打造更加积极向上的未来。

丛书内容丰富生动，情景模拟贴近生活，非常实用，必定会给家长在培养孩子成长行为能力方面提供有效的指导与帮助。



不挑食

目标 均衡摄取人体所需的各种营养。

正确
行为

hú luó bo lǜ huáng guā
胡萝卜，绿黄瓜，
dà dōng guā xiǎo bái cài
大冬瓜，小白菜，
ruǎn mǎn tóu xiāng mǐ fàn
软馒头，香米饭，
yàng yàng dōu chī zhǎng de zhuàng
样样都吃长得壮。



教 育 提 示

蔬菜、水果可以帮助消化；米饭可以补充能量；鱼肉可以长高变壮。

幼儿在生长发育过程中,需要各种各样的营养,它们有的在肉里,有的在蔬菜里,因此不能挑食。

错误
行为

chī ròu bù chī cài
吃肉不吃菜,

pàng chéng xiǎo xiǎo zhū
胖成小小猪。

chī cài bù chī ròu
吃菜不吃肉,

shòu chéng xiǎo xiǎo hóu
瘦成小小猴。

hūn sù yì qǐ chī
荤素一起吃,

jiàn kāng hǎo hái zi
健康好孩子。



温馨提示

蔬菜不但营养丰富,而且还能帮助我们排出体内垃圾,让身体更强壮。

营养早餐

目标 了解早餐对人体健康的重要性。

正确
行为

zǎo cān yào chī bǎo
早餐要吃饱，

yì tiān jīng shen hǎo
一天精神好。

huàn zhe huā yàng chī
换着花样吃，

shēn tǐ gèng jiā hǎo
身体更加好。

jī dàn xī fàn hé tāng jiǎo
鸡蛋稀饭和汤饺，

hái yǒu niú nǎi hé miàn bāo
还有牛奶和面包，

yíng yǎng zǎo cān hěn jiàn nǎo
营养早餐很健脑。



教 育 提 示

早餐的质量，关系到幼儿上午活动的能量，也直接影响到幼儿的成长发育。幼儿应定时进食早餐，而且要吃饱、吃好，换着花样吃，保证营养均衡。

经过一夜的新陈代谢，我们的身体会缺少营养和能量，早餐刚好可以为我们提供这些所需能量。

错误
行为

zǎo shàng lài chuáng bù xiǎng qǐ
早上赖床不想起，

huāng huāng zhāng zhāng máng shū xǐ
慌慌张张忙梳洗。

yǎn kàn jiù kuài yào chí dào
眼看就快要迟到，

zǎo cān yǐ shì lái bu jí
早餐已是来不及



幼儿如果不吃早餐、吃得很少或早餐质量不高，就会容易疲倦，没有精神，注意力不集中，甚至出现低血糖。

温馨提示

爱惜粮食

目标 懂得爱惜来之不易的粮食。

正确
行为

yì kē mǐ yí lì gǔ lì lì liáng shi sài zhēn zhū
一颗米，一粒谷，粒粒粮食赛珍珠。
chūn tiān zhòng qiū tiān shōu lì lì liáng shi hán xīn kǔ
春天种，秋天收，粒粒粮食含辛苦。
ài xī liáng shi rén rén kuā làng fèi liáng shi shì chǐ rǔ
爱惜粮食人人夸，浪费粮食是耻辱。



教 育 提 示

让幼儿了解粮食的来之不易，帮助他们养成从小爱惜粮食的美好品德，激发他们对劳动人民的尊敬之情。

平时在家中用餐,家长应该尽量让孩子根据自己的食量盛饭,如果感觉吃不完,应提前将饭盛回或者分给其他人一些,不要养成剩饭的不良习惯。

错误
行为

luó bo qīng cài hé tǔ dòu
萝卜青菜和土豆,
dōng tiāo xī jiǎn rēng chū lái
东挑西拣扔出来。
bái bái mǐ fàn bú ài xī
白白米饭不爱惜,
biān chī biān sǎ luò mǎn dì
边吃边洒落满地。



温馨提示

家长有责任及义务让孩子明白:爱惜粮食光荣,浪费粮食可耻。

饮食好习惯

目标 引导幼儿懂得良好的饮食习惯对身体健康大有益处。

正确
行为

zǎo cān xiǎng yào chī de hǎo
早餐想要吃得好，

jī dàn niú nǎi bù kě shǎo
鸡蛋牛奶不可少。

wǔ cān yí dìng yào chī bǎo
午餐一定要吃饱，

hūn sù dā pèi shí bù tiāo
荤素搭配食不挑。

wǎn cān què yào chī de shǎo
晚餐却要吃得少，

yì yú xiāo huà shēn tǐ hǎo
易于消化身体好。



教育提示

良好的饮食习惯包括：饮食要有规律；不挑食、不偏食；不随便吃零食；不暴饮暴食；注意饮食卫生。良好的饮食习惯可以增进食欲，保证营养供给，避免过瘦或过胖，对孩子的健康十分有益。

家长在为幼儿制定一日三餐的安排时,要定时定量,注重荤素合理搭配,这样才能促使幼儿拥有强健的体魄,长得壮实。而自幼培养良好的饮食习惯,必须通过幼儿园与家庭的共同配合。



错误行为

kàn dào shū cài zhí yáo tóu
看到蔬菜直摇头,
táng guǒ shǔ piàn bù lí shǒu
糖果薯片不离手。
bào yǐn bào shí shāng pí wèi
暴饮暴食伤脾胃,
tiāo shí yàn shí zhǎng bù gāo
挑食厌食长不高。

温馨提示

想要身体好,除了养成健康的饮食习惯,体育锻炼也很重要。

吃东西

目标 引导孩子养成良好的饮食习惯。



正确
行为

chī dōng xī yào zhù yì
吃东西，要注意，
xì jiáo màn yàn zuì yǒu lì
细嚼慢咽最有利。
biān chī biān jiǎng yì yē zhe
边吃边讲易噎着，
hán zhe cān jù yì chū shì
含着餐具易出事。
shí wù tàng zuǐ chuī chuī qì
食物烫嘴吹吹气，
jìn shí ān quán yào lǎo jì
进食安全要牢记。

教 育 提 示

家长要在日常生活中帮助幼儿养成健康、正确的饮食习惯，提醒幼儿注意安全，不要让幼儿在吃东西的时候玩耍。

幼儿时期是人一生中性格、习惯形成的重要阶段，在此期间培养良好的饮食习惯是十分重要的。家长和老师培养幼儿的饮食习惯过程中，不仅要告诉他们为何要这样做，而且要以自己的行动教育他们，才能收到显著的效果。

lěng yǐn chī tài duō
冷饮吃太多，

mǐ fàn chī tài bǎo
米饭吃太饱。

cān qián bù xǐ shǒu
餐前不洗手，

píng guǒ zhí jiē yǎo
苹果直接咬。

cháng wèi shòu bù liǎo
肠胃受不了，

téng de wā wā jiào
疼得哇哇叫。

错误
行为



温馨提示

暴饮暴食会刺激肠胃，再好吃的食物也要懂得节制。此外，用餐卫生也很重要。

用筷子

目标 锻炼幼儿的手指灵活能力,能协调地使用筷子。

正确
行为

liǎng zhī kuài zi yí yàng cháng
两只筷子一样长，
dōu shì yì gēn xiǎo bàng bàng
都是一根小棒棒。
píng shí chī fàn quán kào tā
平时吃饭全靠它，
suān tián kǔ là dài rén cháng
酸甜苦辣代人尝。
sān fēn zhī èr chù ná wěn
三分之二处拿稳，
mǔ zhǐ shí zhǐ qí bāng máng
拇指食指齐帮忙。
xiǎo shǒu líng huó huì yòng kuài
小手灵活会用筷，
chī fàn xiāng xiāng rén zàn yáng
吃饭香香人赞扬。



教育提示

筷子是中华民族传统的食用器具。小朋友在吃饭的时候，一般是用勺子，现在慢慢长大了，要试着去学用筷子，同时也可以锻炼大脑和肢体的协调性。

家长和老师教小朋友使用筷子的时候,前期可以用皮筋绑住筷子,帮小朋友夹紧饭菜。

错误
行为

bié rén kuài zi shì cān jù
别人筷子是餐具,
wá wa bǎ tā dāng wán jù
娃娃把它当玩具。
ná zài shǒu zhōng zhí bǎ wán
拿在手中直把玩,
jiù shì bù guāi guāi chī fàn
就是不乖乖吃饭。



温馨提示

刚刚学会使用筷子的小朋友进餐时会吃得很慢,这时可不要责怪他哦!

