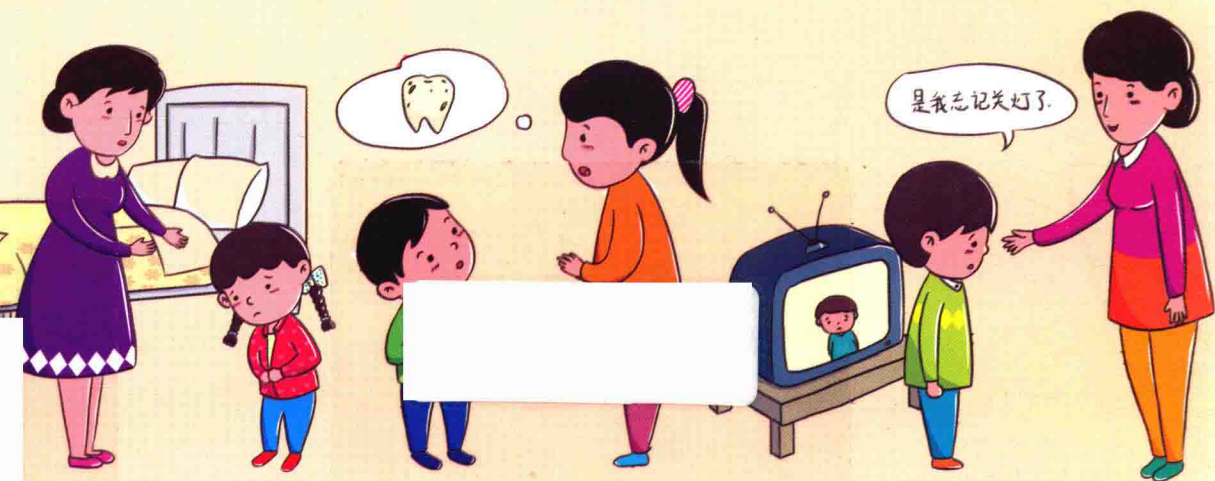


智慧宝宝健康成长系列
Zhihui Baobao Jiankang Chengzhang Xilie

好习惯我知道

培养良好习惯 做最好的自己

Hao Xi Guan Wo Zhi Dao



何玉峰 / 主编

煤炭工业出版社


智慧宝宝健康成长系列
Zhihui Baobao Jiankang Chengzhang Xilie

好习惯我知道

培养良好习惯 做最好的自己

何玉峰 / 主编

煤炭工业出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

好习惯我知道/何玉峰主编. --北京:煤炭工业出版社, 2017

ISBN 978-7-5020-5824-1

I. ①好… II. ①何… III. ①儿童故事—图画故事—中国—当代 IV. ①I287.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 110763 号

好习惯我知道

主 编 何玉峰
责任编辑 孙 婷
封面设计 成达轩

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)
电 话 010-84657898 (总编室)
010-64018321 (发行部) 010-84657880 (读者服务部)

电子信箱 cciph612@126.com
网 址 www.cciph.com.cn
印 刷 北京市松源印刷有限公司
经 销 全国新华书店

开 本 787mm × 1092mm¹/₂₄ 印张 5 字数 50 千字
版 次 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷
社内编号 8704 定价 15.80 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,电话:010-84657880

前言

一切为了孩子的健康成长

孩子从出生开始，父母就希望他们健康成长，而孩子的健康包括很多方面：安全、礼仪、习惯、睡眠、饮食等等。这些看似简单的问题，孩子们往往都不懂得如何去正确处理。为了让孩子们健康地成长，我们组织了儿童专家、青年学者精心编绘了这套“智慧宝宝健康成长系列”。

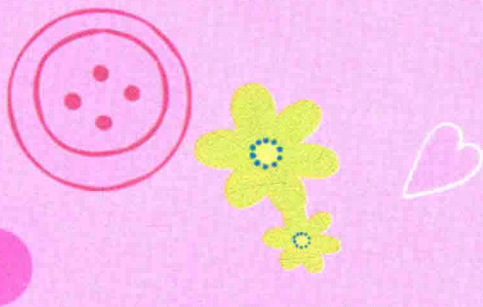
“智慧宝宝健康成长系列”是专门为儿童健康成长量身打造的图画书，本系列书分为《安全我知道》《自救我知道》《礼仪我知道》和《好习惯我知道》四册。在编绘本系列书时，充分考虑儿童身心特点和成长特点，依据寓教于乐的教育理念，每本书精选了 57 个贴近儿童生活的小故事，200 多种实用而贴心的建议，配上 300 余张温馨好看的插图，让孩子在学习的过程中感觉轻松，在轻松中学到知识。

孩子是家庭的希望，祖国的未来，希望每一个孩子都健康成长，也希望本系列书为孩子的健康成长保驾护航。

习惯很重要

好习惯我知道

良好的习惯让人终身受益，让孩子从小养成良好的习惯，对他们的成长大有裨益。本书通过 57 个通俗易懂的小故事、生动形象的画面讲述了生活中的好习惯，让孩子全面了解好习惯、自觉养成好习惯，改掉以前的坏习惯，塑造一个积极健康的、人见人爱的聪明小孩。



目录

早睡早起身体好	2
洗头洗澡去异味	4
睡前刷牙习惯好	6
饭前一定要洗手	8
面带微笑人人爱	10
记住别人的名字	12
不要随便说别人的坏话	14
与人约定要守时	16
不要乱动别人的东西	18
珍惜粮食不浪费	20
挑食偏食要不得	22
喝水也有好习惯	24
细嚼慢咽消化好	26
垃圾不可随意丢	28
东西摆放要整齐	30





学会自己穿衣服	32
要勇于承认错误	34
大人谈话不打断	36
孝敬父母传统好	38
称赞别人习惯好	40
拾金不昧品德好	42
节约用水不浪费	44
为人诚实不撒谎	46
遵守诺言不失信	48
观看电视要注意	50
手机尽量不要玩	52
勤于运动身体棒	54
经常用脑更聪明	56
今日事情今日毕	58
取得进步不骄傲	60
暂时输了别灰心	62



与人分享乐趣多64

相互合作收获多66

与人交往不害羞68

助人为乐人人爱70

嘲笑别人不礼貌72

捉弄他人不可取74

看书坐姿要正确76

写字姿势要端正78

乱涂乱画要不得80

学习用品要珍惜82

遇到难题不放弃84

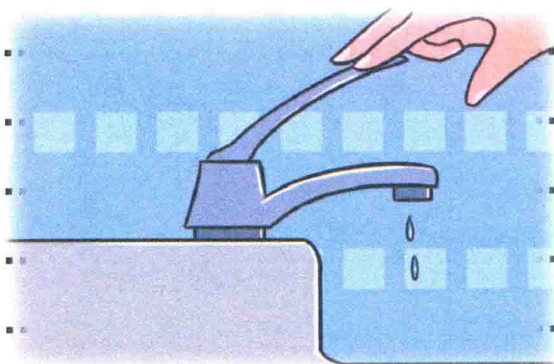
同伴冲突要谦让86

不要随便怀疑别人88

独立思考习惯好90

不黏大人自己玩92

虚荣攀比要不得94





他人建议善接纳	96
乱发脾气要不得	98
懂得理财好处多	100
仔细观察欢乐多	102
和谐相处很重要	104
感恩之心要常有	106
关心他人献爱心	108
公共财物要爱护	110
争做环保小卫士	112




智慧宝宝健康成长系列
Zhihui Baobao Jiankang Chengzhang Xilie

好习惯我知道

培养良好习惯 做最好的自己

何玉峰 / 主编

煤炭工业出版社
· 北 京 ·

早睡早起身体好

wǎnshàng jiǔ diǎn de shí hòu mā ma jiù jiào chǔ chūguān le diàn shì qù shuì jiào
晚上九点的时候，妈妈就叫楚楚关了电视去睡觉。

chǔ chu shuō wǒ zài kàn shí fēn zhōng jiù qù shuì jiào hěn kuài shí fēn zhōng
楚楚说：“我再看十分钟，就去睡觉！”很快，十分钟

dào le chǔ chu guān le diàn shì qù xǐ shù jiǔ diǎn bàn de shí hòu chǔ chu jiù shàng
到了，楚楚关了电视去洗漱。九点半的时候，楚楚就上

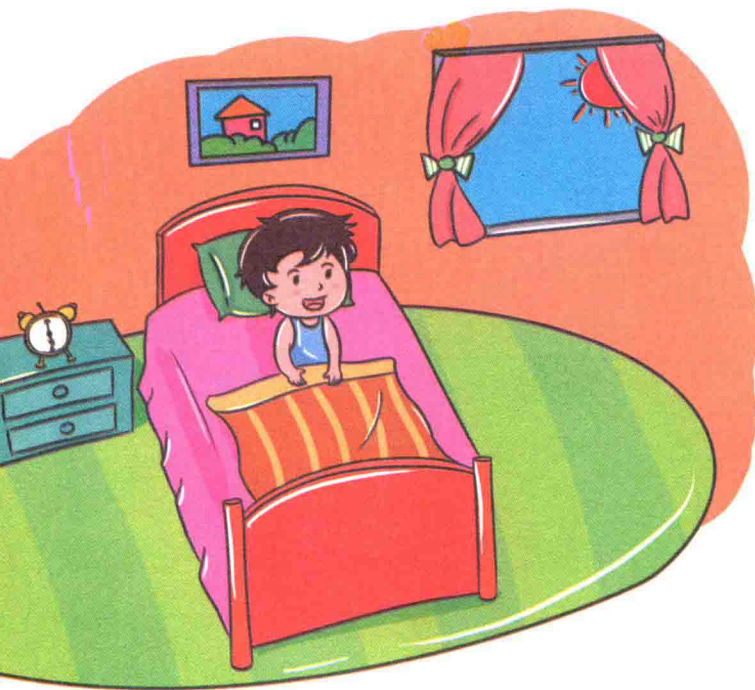
chuángshuì jiào le dì èr tiān zǎo shàng liù diǎn chǔ chu jiù qǐ chuáng le chī guò zǎo
床睡觉了。第二天早上六点，楚楚就起床了。吃过早

cān mā ma jiù sòng tā qù
餐，妈妈就送他去

yòu ér yuán tā kě shì zuì
幼儿园，他可是最

zǎo dào dá yòu ér yuán de xiǎopéng
早到达幼儿园的小朋

yǒu zhī yī ne
友之一呢！



专家提示：

早睡早起身体好，不仅上学不会迟到，还能保证生活有规律。大家都要向楚楚学习。

养成好习惯

小朋友，我们如何才能养成早睡早起的好习惯呢？看看下面的建议吧！



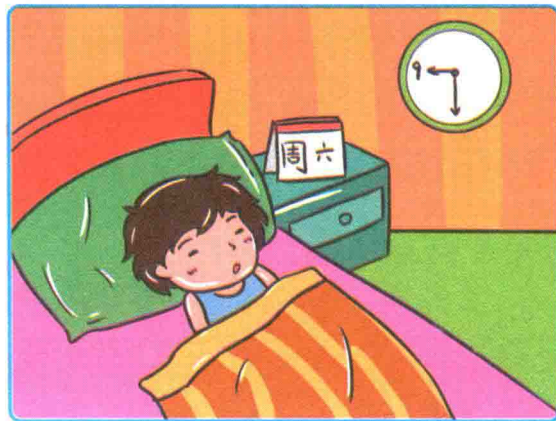
1. 每天晚上坚持九点半上床睡觉。



2. 睡觉时，不要开灯，以保证睡眠质量。



3. 设定早上起来的闹钟时间，闹钟一响就起床，不要赖床。



4. 周末的时候也要坚持早睡早起，不要因周末而打乱作息时间。

洗头洗澡去异味

guǒ guo hé xiǎo huǒ bàn men tī le yí gè xià wǔ de zú qiú hún shēn nòng de
果果和小伙伴踢了一个下午的足球，浑身弄得

zāng xī xī de huí dào jiā li guǒ guo zhǔ dòng duì mā ma shuō mā ma wǒ
脏兮兮的。回到家里，果果主动对妈妈说：“妈妈，我

yào xǐ zǎo shēn shàng tài zāng le mā ma xiān gěi guǒ guo xǐ tóu zài yòng ér tóng
要洗澡，身上太脏了！”妈妈先给果果洗头，再用儿童

zhuān yòng mù yù lù tú mǒ quán shēn cuō diào shēn shàng de wū gòu huàn shàng gān jìng de
专用沐浴露涂抹全身，搓掉身上的污垢，换上干净的

yī fu mā ma wén zhe xiāng pēn pēn
衣服。妈妈闻着香喷喷

de guǒ guo kuā tā zhēn shì yí
的果果，夸他真是一

gè ài gān jìng de hǎo hái zi
个爱干净的好孩子。



专家提示：

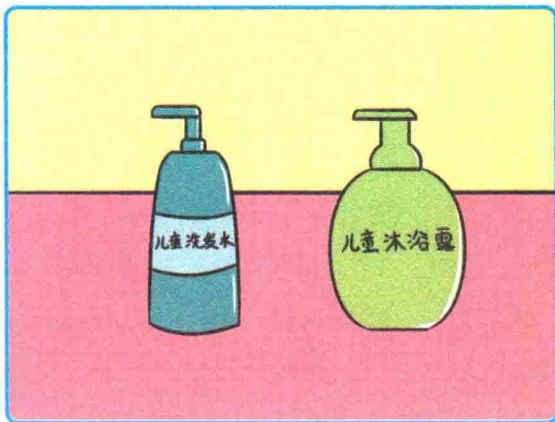
不爱洗澡的孩子身上可是臭臭的，大家都不愿意跟这样的小孩子玩哟！

养成好习惯

小朋友，你知道怎样洗澡才是最科学的吗？看看下面的建议吧！



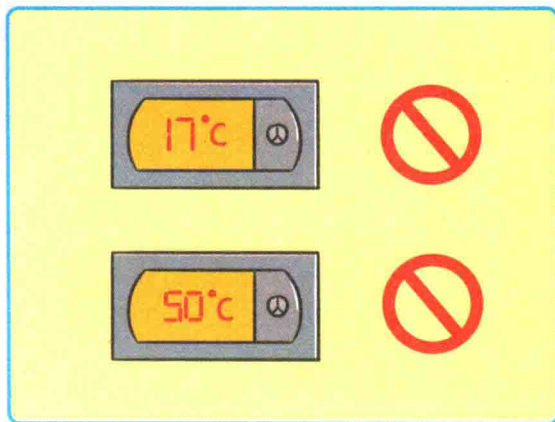
1. 洗澡时，一定要把耳朵、腋窝等“卫生死角”洗干净。



2. 选择儿童专用的洗发水和沐浴露。



3. 洗头发时要闭上眼睛，防止洗发液进入眼睛。



4. 洗澡水不宜太热或太凉，以防烫伤或冻感冒了。

睡前刷牙习惯好

shuì jiào qián mā ma duì dōngdongshuō bǎo bèi er shuā yá le ma
睡觉前，妈妈对东东说：“宝贝儿，刷牙了吗？”

dōngdong bù gāo xìng de shuō méi shuā shuì jiào qián wèi shén me yào shuā yá ne wǒ
东东不高兴地说：“没刷，睡觉前为什么要刷牙呢？我

zǎo chen yǐ jīng shuā guò yá le mā ma shuō yīn wèi wǒ men chī le dōng xī zhī
早晨已经刷过牙了！”妈妈说：“因为我们吃了东西之

hòu huì zài yá miàn yá fèng lǐ liú xià shí wù de cán zhā rú guǒ shuì qián bù shuā
后，会在牙面、牙缝里留下食物的残渣，如果睡前不刷

yá de huà dì èr tiān zǎo chen qǐ lái zuǐ lǐ huì yǒu chòu wèi er yo dōngdong yì
牙的话，第二天早晨起来嘴里会有臭味儿哟！”东东一

tīng gǎn jǐn qù shuā yá le
听，赶紧去刷牙了。

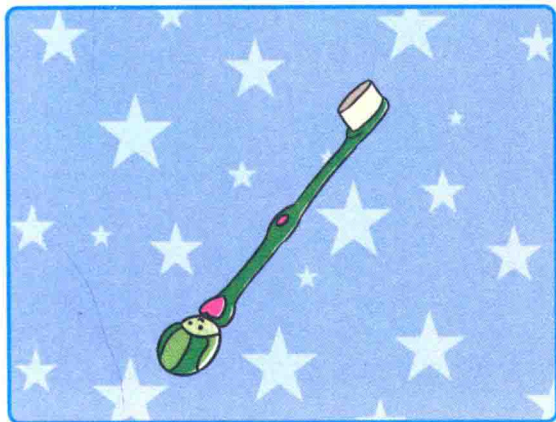


专家提示：

养成睡前刷牙的好习惯，对预防龋齿和牙周炎有十分重要的作用。如果做不到每餐饭后都刷牙，应坚持饭后漱口、睡前刷牙。

养成好习惯

小朋友，你知道怎样才是正确的刷牙方法吗？看看下面的建议吧！



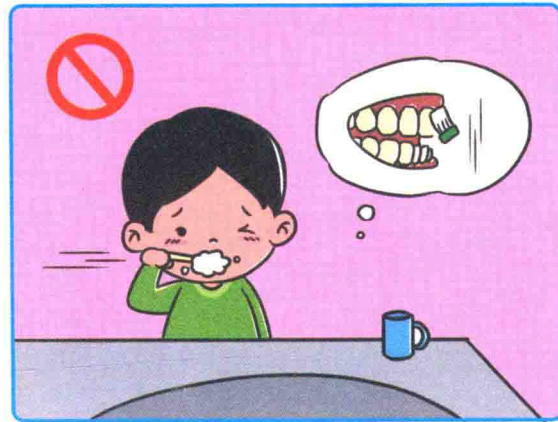
1. 选用小头、软毛的牙刷和儿童专用的牙膏。



2. 坚持每天早晨、睡前刷牙，饭后漱口。



3. 刷牙时要上下刷，顺着牙缝上牙从上往下刷，下牙从下往上刷。



4. 刷牙时要用力均匀，不能过猛，以免损害牙龈和牙齿。

饭前一定要洗手

léi lei gāng jìn jiā mén jiù kàn dào fàn zhuō shàng nà xiāng pēn pēn de hóng shāo yú
雷雷刚进家门，就看到饭桌上那香喷喷的红烧鱼。

tā gāng shēn shǒu xiǎng niān yí kuài er yú ròu cháng cháng mā ma lián máng zǔ zhǐ shuō
他刚伸手想拈一块儿鱼肉尝尝，妈妈连忙阻止，说：

bǎo bèi er bù néng yòng shǒu niān ér qiě nǐ yě méi xǐ shǒu shǒu shàng yǒu hěn duō
“宝贝儿，不能用手拈。而且你也没洗手，手上有很多

xì jūn yòng shǒu niān dōng xī chī xì jūn jiù huì pǎo jìn dù zi lǐ huì hěn róng yì
细菌，用手拈东西吃，细菌就会跑进肚子里，会很容易

shēng bìng de léi lei tīng le gǎn
生病的！”雷雷听了，赶

jǐn pǎo dào xǐ shǒu jiān bǎ xiǎo shǒu xǐ
紧跑到洗手间，把小手洗

de gān gān jìng jìng de
得干干净净的。



专家提示：

饭前一定要认真地洗手，不能让细菌跑到我们的肚子里，使我们生病。