



幸福成长方案·教养篇

QUAN NENG MA MA

# 智慧宝宝全能妈妈

2-3岁



陕西人民美术出版社

幸福成长方案·教养篇

# 智慧宝宝全能妈妈

袁方编

2-3岁



陕西人民美术出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

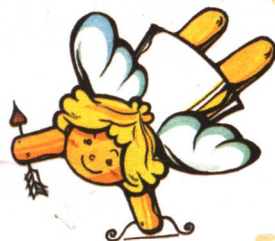
幸福成长方案. 教养篇 / 袁方编. —西安: 陕西人民  
美术出版社, 2004.7  
ISBN 7-5368-1795-9

I.幸... II.袁... III.学前教育—教学参考资料  
IV.G613

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第058183号

---

# 送给全天下的宝宝



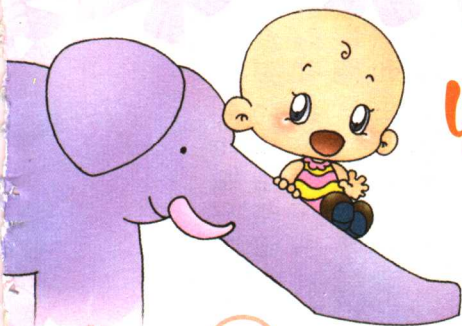
天底下还有比父母更好的老师吗？问问自己，问问周围的朋友，我想答案只有一个——没有。没有任何一份感情可以替代父母对子女的爱。父母的一个眼神，父母的一个动作，父母的一个亲吻，父母的一个拥抱……那是与生俱来的，无与伦比的。

不止一次有年轻父母问我怎样才能把孩子带好，也不止一次有父母来求教怎样才能让孩子学到东西。他们不停地对我说：“快，我的小宝贝就要长大了，孩子的关键期就这么几年！”而我想说的是：慢慢来。每个孩子都有自己的个性，爱你的孩子，就要根据孩子的特征去了解他，这样你才知道你的宝贝真正需要的是什麼，而这整个过程是急不得的。

慢慢地蹲下来，和孩子说说话；慢慢地调整自己，给孩子做榜样；慢慢地努力，去发现孩子的每一点进步吧！



作者于2004年



# 快乐幼儿园

时间：

地点：

图片里的故事

园名：

地址：

班级：

入园体检表：

身高：

体重：

头围：

其它：

父母寄语：

## 运动

开始跑步了  
能够单脚站立  
会骑脚踏车  
以前会更灵活  
学会双脚较学  
能画出图形和简  
可以粘贴简单的物体  
可以模仿折叠一些简单的物体

# 宝宝成长树



## 认知

认识不同的职业  
知道反义词的含义  
认识4-6种几何图形  
懂得大小、多少的概念  
有了初步的数字和汉字  
会写2以上数字

## 语言

大念增词汇量  
学会完整的句子表达  
会用一些形容故事  
能背诵儿歌、唐诗及简单的英语单词

## 社会

洗脸、洗手、上厕所  
能独立穿上衣服  
能穿鞋分家  
学做简单的家务活





# 目录

## 宝宝教养



### 喂养

- 吃零食的科学····· 1
- 水果不能代替蔬菜··· 3
- 多吃含碘的食物····· 4
- 饭菜经常变花样····· 5
- 让孩子愉快地就餐··· 6
- 养成饮水的习惯····· 7



### 照料

- 我来做····· 8
- 刷牙牙····· 10

### 成长

- 尊重孩子的选择····· 11
- 发挥主动意愿····· 13



- 分享····· 15
- 好奇心····· 16
- 探索····· 17
- 孩子有了羞怯心····· 18
- 学做家务····· 19
- 安全大问题····· 20

## 宝宝认知

- 日用品····· 22
- 什么车? ····· 23
- 可爱的动物····· 24
- 春夏秋冬····· 25





## 宝宝游戏

|        |    |
|--------|----|
| 走“平衡木” | 27 |
| 攀登架    | 28 |
| 跳格子    | 29 |
| 扣扣瓶    | 30 |
| 玩沙子    | 31 |
| 踩“老鼠”  | 32 |
| 滑滑梯    | 33 |
| 拍气球    | 34 |
| 跳进跳出   | 35 |
| 转圈圈    | 36 |
| 追上去    | 37 |
| 拉锯     | 38 |
| 拉个圈圈走走 | 39 |

## 宝宝语言

|          |    |
|----------|----|
| 圆圆歌      | 40 |
| “你”和“我”  | 41 |
| 说短句      | 42 |
| 春晓       | 44 |
| 趣味对话     | 45 |
| 我有一个幸福的家 | 48 |
| 找朋友      | 49 |
| 我们大家做得好  | 50 |
| 谁会飞      | 51 |
| 谁会游      | 52 |
| 一只小鸟叫喳喳  | 53 |
| 小手拍拍     | 54 |
| 我的布娃娃    | 55 |





## 宝宝数学



|              |    |
|--------------|----|
| 数字像什么? ..... | 78 |
| 会变的圆形 .....  | 79 |
| 椭圆形 .....    | 80 |
| 有趣的正方形 ..... | 82 |
| 奇妙的长方形 ..... | 83 |
| 你知道三角形吗? ... | 85 |
| 不一样的梯形 ..... | 96 |

|                  |    |
|------------------|----|
| 点数 “ 1 ” .....   | 56 |
| 点数 “ 2 ” .....   | 57 |
| 点数 “ 3 ” .....   | 59 |
| 点数 “ 4 ” .....   | 61 |
| 点数 “ 5 ” .....   | 62 |
| 数蝴蝶 .....        | 63 |
| 点数 “ 6 ” .....   | 64 |
| 点数 “ 7 ” .....   | 66 |
| 点数 “ 8 ” .....   | 68 |
| 点数 “ 9 ” .....   | 70 |
| 点数 “ 1 0 ” ..... | 72 |
| 数数 .....         | 74 |
| 大熊猫和竹子 .....     | 75 |
| 填数字 .....        | 76 |
| 小动物回家 .....      | 77 |

喂养

# 吃零食的科学

孩子们非常爱吃零食，尤其喜欢边吃边玩，但是如果不分时间、不计数量的满足孩子的要求，势必会给孩子带来危害。所以一定要掌握科学的方法，做到食之有度。



妈妈空间

上午可以给孩子提供一些热量较高的零食，如：巧克力、饼干等，但不要影响午餐。下午可以准备一些水果。





### 膨化食品

膨化食品中含有危害人体健康的有毒元素——铅，孩子过多地食用后，神经系统、消化系统、心血管系统和造血系统会遭到严重损害。

### 冷饮

孩子适当吃些冷饮，不仅感到凉爽，还能调节消化道的机能。但大量食用，会导致胃肠功能失调，造成营养不良、贫血等疾病。



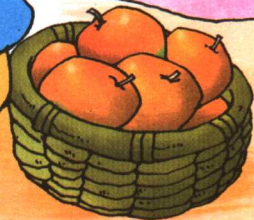
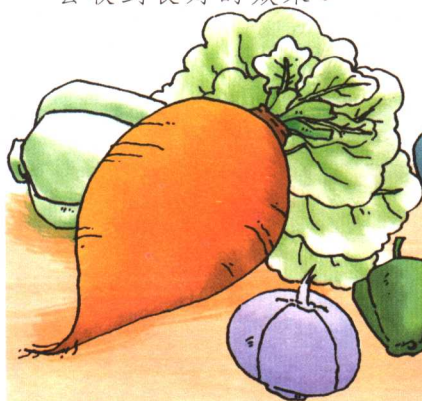
## 喂养 水果不能代替蔬菜

用水果代替蔬菜是不科学的。蔬菜是人类生活中的必需品，它里面除了含有丰富的维生素外，还可为人体正常发育和维持生命提供不可缺少的矿物质。



### 妈妈空间

有些孩子不肯吃蔬菜，细心的妈妈可以把不同的蔬菜按比例搭配，做成包子、饺子、馅饼等会收到良好的效果。



### 妈妈巧心思

宝宝不吃胡萝卜？

有的宝宝不爱吃胡萝卜，因为胡萝卜有一种特殊的味道，妈妈可以通过改进烹调方法。比如可以做成醋烹胡萝卜丝，也可以用胡萝卜做馅，包在各类面食里给宝宝吃。



喂养

## 多吃含碘的食物

宝宝的食谱中当然不能缺少含碘的食物。碘是制造甲状腺素必需的元素，经常摄入含碘的食物，可以帮助孩子抵抗因甲状腺素缺乏而导致的各种疾病。



妈妈空间

平时可以给孩子食用一些富含碘的食物，如海带、紫菜、虾米等。但是如果碘的含量过高同样会对人体造成不良影响。

## 喂养 饭菜经常变花样

单调的食物往往会使孩子厌食或偏食。所以，家长应根据孩子的特点和家庭条件，每天不断地变换花样，这样才能促进孩子的食欲，使他养成不偏食的习惯。



孩子的消化能力和咀嚼能力差，所以为他们做的饭菜应掌握：细、软、烂的原则。





喂养

# 让孩子愉快地就餐

吃饭时，中枢神经和副交感神经适度兴奋，使消化液开始分泌，胃肠蠕动开始，有饥饿感，为接受食物做准备，完成对食物的吸收、利用。因此，孩子吃饭时大人不要责备，他把饭洒到桌子或地上时，让他愉快地就餐。



妈妈空间

吃饭时，家长要注意谈话的内容，千万别忘了身边的宝宝。当然，也不要为了鼓励孩子吃饭，而给孩子许愿说要带他出去玩等，这样反倒会适得其反。



喂 养

# 养成饮水的习惯

随着孩子逐渐长大，妈妈应根据孩子的需要，让他自己自由喝水。如天热出汗多，活动量大，水分消耗就多，就要让孩子多喝水。饮食较干或过咸时，饮水量适当增加；而天气寒冷活动量小，饮食水分多时，饮水量要减少。为了保证孩子饮入充足的水分，妈妈应给孩子准备些温开水。



妈妈空间

孩子处于生长发育时期，新陈代谢旺盛，排尿量相对多。所以，对水的需要非常突出，妈妈要给孩子及时补充水分。

