

1~2岁宝宝早教

1~2 sui Baobao Zaojiao Yiri Yike

一日一课

中国儿童早期教育专家组 编著



全新的理念
有趣的游戏

陪伴宝宝聪明成长每一天

 内蒙古科学技术出版社

0~3岁的宝宝在身体迅速健康成长的同时, 大脑的活动程度是成人的两倍, 这个时期宝宝不仅对世界充满好奇心, 思维也十分敏捷、活跃, 是对宝宝智力进行有效开发的最佳时期。

宝宝智力发展的模式将会影响他的一生。那么, 什么样的早教是科学而有效的? 什么样的早教内容涵盖了智力开发的方方面面呢? 在日常生活中, 怎样才能让宝宝发育得更全面, 智力得到质的提高呢? 本书会给您最佳的答案。

它非常有针对性。本书专门为1~2岁宝宝设计, 针对宝宝在不同阶段的发育特点, 提供专业的早教指导。特别为您准备的每月宝宝早教课程表中, 详细指出了该阶段对宝宝不同能力的训练及可以达到的效果, 让您每一天都会为宝宝的进步惊喜不已; 而为宝宝每天准备的早教内容, 更是让您教育宝宝时不会手足无措, 做到胸有成竹, 有目的地去培养自己的天才宝宝。

它非常有趣。对宝宝来说, 最好的教育就是游戏。在游戏中培养能力是宝宝最乐于接受的启智方法, 也是父母掌握科学育儿和快乐育儿的有效途径, 本书根据大量的教育实践及宝宝每个月的生长发育特点来设计游戏, 让宝宝从中学会运动、认知、语言、手的技巧、与人交流及自理等方面的各种能力, 全面提高宝宝智力。

它非常严谨。本书在每日的早教课程中, 开篇就有一个早教的主要内容, 以提高宝宝某一方面的能力。但早教又并不局限于这一小点内容, 您可以把前面的所有早教内容运用到宝宝将来的成长阶段, 不但可以加强前面的早教效果, 还可以全面促进宝宝的动手活动与思维探索, 达到最佳教育效果。

它非常贴心。本书在每日早教的内容中都安排有妈妈经验分享, 从过来人的角度给您最贴心的提示, 为您提供切实可行的指导, 帮助宝宝真正从生活中、在其最自然的状态下获取知识, 提高能力。

前言

目录

c o n t e n t s

12~13个月

宝宝早教预习课

第1天	生日快乐	002
第2天	甜食害处多	003
第3天	好动的宝宝	004
第4天	早睡早起的健康宝宝	005
第5天	妈妈的小帮手	006
第6天	有样学样	007
第7天	不用妈妈喂饭了	008
第8天	让洗头变得更轻松	009
第9天	做个健康的“蛋白质宝宝”	010
第10天	爱护宝宝的眼睛	011
第11天	爱扔东西的捣蛋鬼	012
第12天	不挑食的乖宝宝	013
第13天	洗澡也疯狂	014
第14天	改掉坏习惯	015
第15天	早饭要吃好	016
第16天	定期给宝宝体检	017
第17天	让宝宝开心站起来	018
第18天	小小阅读者	019
第19天	垂涎三尺	020
第20天	宝宝学下床	021
第21天	妥善对待宝宝的耳屎	022
第22天	蹒跚学步	023
第23天	小鸡蛋,大智慧	024
第24天	让宝宝爱上水杯	025
第25天	任性的小家伙	026

第26天	东西不乱吃	027
第27天	打造聪明“豆腐宝宝”	028
第28天	关注宝宝听觉发展	029
第29天	小小小学步车	030
第30天	眼睛工作莫超时	031

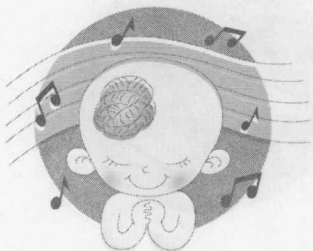


13~14个月

宝宝早教预习课

第31天	让宝宝更具幽默感	033
第32天	提高宝宝记忆力	034
第33天	大脑发育需要均衡营养	035
第34天	小模仿精	036
第35天	“坏人”别靠近我	037
第36天	音乐小天才	038
第37天	摸摸你的小心肝	039
第38天	爱咬人的宝宝	040
第39天	感冒了,怎么办	041
第40天	不要爱过头	042
第41天	游来游去	043
第42天	呼吸大自然的空气	044
第43天	调好宝宝的生物钟	045

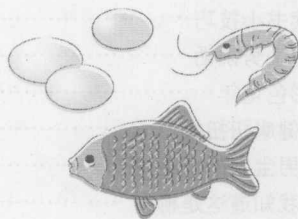
第 44 天	酸酸甜甜我最爱.....	046
第 45 天	微笑面对宝宝.....	047
第 46 天	选鞋子的学问.....	048
第 47 天	爱撒娇的小家伙.....	049
第 48 天	安慰天使.....	050
第 49 天	藏猫猫.....	051
第 50 天	赤脚小仙.....	052
第 51 天	牙牙学语.....	053
第 52 天	让宝宝爱上吃饭.....	054
第 53 天	宝宝自己的语言.....	055
第 54 天	手指棒棒糖.....	056
第 55 天	边吃边玩的坏习惯.....	057
第 56 天	宝宝爬楼梯.....	058
第 57 天	激发宝宝说话、阅读兴趣.....	059
第 58 天	阳光亲亲我.....	060
第 59 天	吃饭好比上战场.....	061
第 60 天	睡眠状态预示宝宝的健康.....	062



14~15个月

宝宝早教预习课

第 61 天	宝宝过于依恋.....	064
第 62 天	做宝宝最好的老师.....	065
第 63 天	让宝宝自己洗手.....	066
第 64 天	杜绝小儿语.....	067
第 65 天	了解宝宝的个性.....	068
第 66 天	鼻子越来越厉害了.....	069
第 67 天	不要总当保护伞.....	070
第 68 天	纠正错误的发音.....	071
第 69 天	良药苦口.....	072
第 70 天	爱心宝宝喂小鸟.....	073



第 71 天	东涂涂，西画画.....	074
第 72 天	不善言辞的宝宝.....	075
第 73 天	玩笑也当真.....	076
第 74 天	宝宝需要伙伴.....	077
第 75 天	教导宝宝学会分享.....	078
第 76 天	教宝宝表达所需.....	079
第 77 天	制止打人的小手.....	080
第 78 天	宝宝好能吃.....	081
第 79 天	记住并遵守你的承诺.....	082
第 80 天	把玩具收好.....	083
第 81 天	展开联想的翅膀.....	084
第 82 天	宝宝喜欢别人的东西.....	085
第 83 天	轻松应对宝宝便秘.....	086
第 84 天	宝宝自己选衣服.....	087
第 85 天	拿水当玩具.....	088
第 86 天	喜欢冒险是天性.....	089
第 87 天	宝宝发育别攀比.....	090
第 88 天	宝宝不爱理发.....	091
第 89 天	要聪明，多吃鱼.....	092
第 90 天	hello, 你好.....	093

15~16个月

宝宝早教预习课

第 91 天	乖宝宝给爸爸端水.....	095
第 92 天	拒绝油炸食品.....	096
第 93 天	教宝宝穿鞋子.....	097
第 94 天	小小劳动者.....	098
第 95 天	比一比，谁跑得快.....	099
第 96 天	美丽的小花.....	100

第 97 天	读书小技巧	101
第 98 天	用手势说话	102
第 99 天	彩色童年	103
第 100 天	健康扭扭操	104
第 101 天	男宝宝的小嗜好	105
第 102 天	我知道这是柳树	106
第 103 天	为宝宝助威	107
第 104 天	宝宝独立性培养	108
第 105 天	纠正宝宝走路姿势	109
第 106 天	不要吓唬宝宝	110
第 107 天	爱玩是宝宝的天性	111
第 108 天	宝宝午睡很重要	112
第 109 天	宝宝的冷水浴	113
第 110 天	给宝宝吃水果有学问	114
第 111 天	脱缰的小野马	115
第 112 天	预防宝宝缺钙	116
第 113 天	宝宝摔倒怎么办	117
第 114 天	游戏让宝宝更聪明	118
第 115 天	说出自己的名字	119
第 116 天	提升宝宝语言能力	120
第 117 天	教宝宝自己穿衣服	121
第 118 天	引导宝宝多向思维	122
第 119 天	接种麻疹疫苗	123
第 120 天	快乐地过春天	124

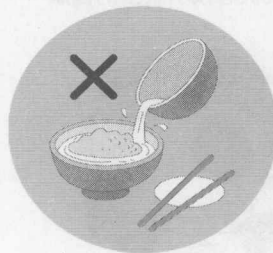


16~17个月

宝宝早教预习课

第 121 天	逆反其实是一种本能	126
第 122 天	经常给宝宝讲故事	127

第 123 天	不当“驯兽师”	128
第 124 天	宝宝的精细动作能力	129
第 125 天	学习刷牙	130
第 126 天	我家宝宝“人来疯”	131
第 127 天	健康过夏天	132
第 128 天	夏日防蚊有招数	133
第 129 天	酷暑防痱子	134
第 130 天	宝宝也需要防晒霜	135
第 131 天	别让宝宝中暑	136
第 132 天	宝宝吹空调要谨慎	137
第 133 天	少给宝宝吃冷饮	138
第 134 天	自己的事情自己做	139
第 135 天	善待宝宝寡言少语	140
第 136 天	帮妈妈做家务	141
第 137 天	让宝宝自由发展	142
第 138 天	小心甜蜜蜜的杀手	143



第 139 天	对号入座游戏	144
第 140 天	适应新环境	145
第 141 天	“小气”宝宝	146
第 142 天	入睡的坏习惯	147
第 143 天	夏日戏水	148
第 144 天	提高宝宝注意力	149
第 145 天	左撇子宝宝一样聪明	150
第 146 天	汤泡饭不健康	151
第 147 天	给宝宝买书有学问	152
第 148 天	倒着走	153
第 149 天	让宝宝爱上喝水	154
第 150 天	宝宝的便盆	155

17~18个月

宝宝早教预习课

第 151 天	借助便盆让宝宝大小便	157
第 152 天	训练宝宝大小便	158
第 153 天	难题轻松搞定	159
第 154 天	幼儿憋尿危害多多	160
第 155 天	满足宝宝撕书的快感	161
第 156 天	蹦蹦跳跳	162
第 157 天	根据宝宝性格选择玩具	163
第 158 天	早上和晚上	164
第 159 天	宝宝爱吃零食	165
第 160 天	培养一个有耐心的宝宝	166
第 161 天	护理宝宝的指甲	167
第 162 天	一双小巧手	168
第 163 天	天热也要让宝宝有胃口	169
第 164 天	外向宝宝智力开发	170
第 165 天	爱说脏话的宝宝	171
第 166 天	不要迷恋电视	172
第 167 天	小小劳动能手	173
第 168 天	玩具不在于多	174
第 169 天	小心玩具的安全隐患	175
第 170 天	宝宝认字学习	176



第 171 天	色彩会说话	177
第 172 天	热情纯真的小天使	178
第 173 天	甜心梦幻小天使	179
第 174 天	聪明智能小天使	180
第 175 天	智慧感性小天使	181
第 176 天	阳光自由小天使	182
第 177 天	闪亮巨型星小天使	183

第 178 天	另类小天使	184
第 179 天	宝宝假日容易伤食	185
第 180 天	容易惹祸的凉席	186

18~19个月

宝宝早教预习课

第 181 天	宝宝背诗歌	188
第 182 天	多吃粗粮	189
第 183 天	当心宠物伤害宝宝	190
第 184 天	小心宝宝溺水	191
第 185 天	宝宝从床上摔下莫轻视	192
第 186 天	“记仇”的宝宝	193
第 187 天	履行对宝宝的承诺	194
第 188 天	护理腹泻的宝宝	195
第 189 天	子不教，父之过	196
第 190 天	和小动物和谐相处	197
第 191 天	宝宝离不开“宠物”	198
第 192 天	玩泥土	199
第 193 天	接纳宝宝的情绪	200
第 194 天	小筷子激发大智慧	201
第 195 天	合适的筷子	202
第 196 天	爱吃蔬菜的好宝宝	203
第 197 天	培养时间观念	204
第 198 天	宝宝生病怎么吃	205
第 199 天	睡觉爱踢被子的宝宝	206
第 200 天	秋天多给宝宝喝汤水	207
第 201 天	绘声绘色讲故事	208
第 202 天	讲故事有学问	209

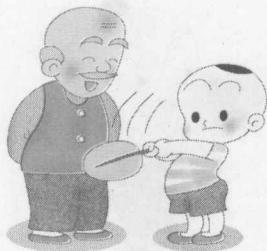


第 203 天	耐心启发宝宝的思维	210
第 204 天	让宝宝更懂事	211
第 205 天	培养宝宝好的性格	212
第 206 天	快乐活泼的小精灵	213
第 207 天	安静专注的小乖乖	214
第 208 天	勇敢的宝宝不怕黑	215
第 209 天	善良的小天使	216
第 210 天	小小发明家	217

19~20个月

宝宝早教预习课

第 211 天	营养均衡长得高	219
第 212 天	运动有助于长高	220
第 213 天	睡眠有助长高	221
第 214 天	生长激素不是万能药	222
第 215 天	给宝宝驱虫	223
第 216 天	呵护宝宝的肌肤	224
第 217 天	秋季重保健	225
第 218 天	亲近大自然	226
第 219 天	观察能力训练	227
第 220 天	观察力	228
第 221 天	感知训练	229
第 222 天	从兴趣引导观察	230
第 223 天	及时肯定宝宝的发现	231
第 224 天	培养宝宝观察能力	232
第 225 天	音乐开发宝宝智力	233
第 226 天	宝宝常听音乐会变漂亮	234
第 227 天	家有音乐小天才	235
第 228 天	秋天要给宝宝少穿衣	236



第 229 天	认识图形	237
第 230 天	乐于助人的好宝宝	238
第 231 天	运动是快乐的源泉	239
第 232 天	宝宝的笑声最纯真	240
第 233 天	表扬他，他一定会快乐	241
第 234 天	让宝宝沐浴在音乐中	242
第 235 天	家长要专心听宝宝说话	243
第 236 天	不要追求完美	244
第 237 天	给宝宝发光的机会	245
第 238 天	做快乐父母	246
第 239 天	有魔力的古典音乐	247
第 240 天	宝宝烫伤别慌乱	248

20~21个月

宝宝早教预习课

第 241 天	玩物不一定丧志	250
第 242 天	小小歌唱家	251
第 243 天	唱歌吐字不清的宝宝	252
第 244 天	宝宝爱玩假装游戏	253
第 245 天	持之以恒就是胜利	254
第 246 天	做个环保小天使	255
第 247 天	让宝宝远离香烟危害	256
第 248 天	思维敏捷的小神童	257
第 249 天	优雅的宝宝	258
第 250 天	宝宝的自我意识	259
第 251 天	打破传统观念束缚	260
第 252 天	常见食物中毒及预防	261
第 253 天	知识在于积累	262
第 254 天	数一数	263
第 255 天	擤鼻涕畅快呼吸	264
第 256 天	形象地教宝宝识字	265
第 257 天	多认人、多识字	266
第 258 天	爱搞恶作剧的宝宝	267
第 259 天	出门在外上厕所	268
第 260 天	甩不掉的宝宝	269
第 261 天	出门不愿叫人的宝宝	270
第 262 天	从玩具看宝宝性格	271
第 263 天	快乐的数学教育	272

第 264 天	快乐学数学 (一)	273
第 265 天	快乐学数学 (二)	274
第 266 天	快乐学数学 (三)	275
第 267 天	玩水认知重量	276
第 268 天	快乐学数学 (四)	277
第 269 天	宝宝的动画世界	278
第 270 天	小心动画片害了宝宝	279



21~22个月

宝宝早教预习课

第 271 天	别问宝宝喜欢谁	281
第 272 天	超常宝宝	282
第 273 天	善于发现宝宝潜能	283
第 274 天	不要强加你的期待	284
第 275 天	最大限度开发宝宝潜能	285
第 276 天	勤俭节约的好宝宝	286
第 277 天	宝宝“输不起”	287
第 278 天	不要跟陌生人走	288
第 279 天	宝宝自控能力培养	289
第 280 天	让宝宝学会善解人意	290
第 281 天	宝宝爱拆玩具	291
第 282 天	用拼图开发宝宝智力	292
第 283 天	小拼图, 大智慧	293
第 284 天	宝宝自己吃饭啦	294
第 285 天	增强宝宝抵抗力	295
第 286 天	学会谦让	296
第 287 天	惩罚宝宝的“艺术”	297
第 288 天	及时惩罚莫迟疑	298
第 289 天	不要讽刺挖苦宝宝	299
第 290 天	事后说理不可无	300

第 291 天	培养宝宝的倾听能力	301
第 292 天	激发宝宝的倾听兴趣	302
第 293 天	培养良好的倾听习惯	303
第 294 天	宝宝的害羞心理	304
第 295 天	宝宝为什么害羞	305
第 296 天	培养宝宝自信、自主的性格	306
第 297 天	深和浅, 沉和浮, 轻和重	307
第 298 天	宝宝敏感度有多高	308
第 299 天	因材施教	309
第 300 天	滑滑梯	310



22~23个月

宝宝早教预习课

第 301 天	宝宝和他的小伙伴	312
第 302 天	学会打招呼	313
第 303 天	合作是宝宝必备的素质	314
第 304 天	学会知错就改	315
第 305 天	爱告状的小宝宝	316
第 306 天	不要用权威压制宝宝	317
第 307 天	讲故事有技巧	318
第 308 天	宝宝有礼貌	319
第 309 天	宝宝乘车要注意	320
第 310 天	培养宝宝领袖气质	321
第 311 天	一心多用有好处	322
第 312 天	培养宝宝的“平凡”意识	323
第 313 天	童言也不总是无忌	324
第 314 天	恶劣情绪勿转嫁	325
第 315 天	有些话不宜说	326
第 316 天	给宝宝适当的批评	327
第 317 天	父母不可过分妥协	328

第 318 天	舞动起来的小精灵	329
第 319 天	培养宝宝的舞蹈兴趣	330
第 320 天	教会宝宝危急时求助	331
第 321 天	和宝宝亲密聊天	332
第 322 天	扮演最喜欢的角色	333
第 323 天	竖起大拇指	334
第 324 天	冬季轻松洗澡	335
第 325 天	棒打未必成才	336
第 326 天	有自控能力的宝宝	337
第 327 天	教会宝宝自我保护	338
第 328 天	自知与自省	339
第 329 天	宝宝你真棒	340
第 330 天	影响宝宝感知的声音	341



23~24个月

宝宝早教预习课

第 331 天	绘画小天才	343
第 332 天	五颜六色的画	344
第 333 天	越画越聪明	345
第 334 天	“听”宝宝的画	346
第 335 天	引导宝宝画画	347
第 336 天	到处涂鸦的宝宝	348
第 337 天	左顾右盼过马路	349
第 338 天	尊重宝宝的独立人格	350
第 339 天	听信号变速跑	351
第 340 天	跟小不点讲道理	352
第 341 天	为宝宝准备专用的物品	353
第 342 天	宝宝的假想敌	354
第 343 天	总在闯祸的宝宝	355
第 344 天	从小就有梦想的宝宝	356

第 345 天	张开想象的翅膀	357
第 346 天	辨认方位	358
第 347 天	外面的世界真精彩	359
第 348 天	睡衣不要厚	360
第 349 天	小小人儿去做客	361
第 350 天	教宝宝认识回家的路	362
第 351 天	成功离不开自尊	363
第 352 天	保护宝宝的自尊心	364
第 353 天	培养越挫越勇的宝宝	365
第 354 天	宝宝晕车怎么办	366
第 355 天	注意和宝宝说话的语调	367
第 356 天	游乐场安全	368
第 357 天	独一无二的宝宝	369
第 358 天	有问必答	370
第 359 天	多种语气并存	371
第 360 天	明确的指令	372
第 361 天	学习兴趣莫透支	373
第 362 天	爱提问的宝宝	374
第 363 天	宝宝的进餐教养	375
第 364 天	正确与错误	376
第 365 天	宝宝的心里话	377



12~13个月 宝宝早教 预习课

宝宝1岁了，会亲吻，并流露出各种情绪。他会捡起一只玩具，递给妈妈，然后松开手。这个月，大部分宝宝会迈出他人生的第一步。

lesson 1 语言能力训练

1. 多跟宝宝说话：父母在这个时候要多跟宝宝说话，培养宝宝的听觉能力，诱发宝宝说话的欲望。
2. 给宝宝放音乐：音乐是最能刺激宝宝表现欲的东西，宝宝听到音乐会开心地直叫，也会想要表达自己的喜悦，这样能培养宝宝的语言能力。

lesson 2 精细动作能力训练

摆积木：能自己用3~4块积木“搭高楼”，或排5~6块“接火车”。大人不在时能自己玩1~2分钟。

lesson 3 社交行为能力训练

1. 配合妈妈：可有意地让宝宝帮助妈妈完成一些简单的事情，比如穿衣服的时候让宝宝自己将衣服整平。
2. 到户外学习走路：带宝宝到户外，牵着宝宝的手慢慢学习走路，让宝宝与其他小朋友交流，并产生独立行走的欲望。

lesson 4 生活自理能力训练

1. 自己吃饭：这个时候妈妈应该让宝宝自己吃饭了。
2. 自己睡觉、下床：让宝宝独睡并训练宝宝自己下床。

lesson 5 大动作能力训练

1. 玩球训练：给宝宝一个球，教他举手过肩用力将球抛出，以锻炼平衡和动作协调能力。
2. 训练宝宝行走：训练宝宝独立行走，有一定的稳定性，如果大人增加一点内容，比如让宝宝拉着拖车一类的玩具行走，或将抛球出去，让他来回捡球，这些都不失为训练宝宝综合动作能力的方法。

lesson 6 适应能力训练

1. 认识物品：与宝宝一起看图片，让他熟练说出各种物体的名称的同时，告诉他每种物品的简单用途及相关关系等。
2. 继续和宝宝玩各种模仿游戏：提供条件让宝宝做生活模仿游戏，如给布娃娃喂饭，替娃娃盖被子等，从而培养宝宝的社会适应能力。

第 1 天 生日快乐

给宝宝过一个有意义的生日

给宝宝庆祝周岁生日是必不可少的一个环节，但这并不意味着，要大开生日派对，更不提倡大肆浪费的生日宴，这些并不利于宝宝的成长。作为父母应该根据宝宝过去的一年所经历的以及接下来的一年即将面对的点点滴滴，去发明性地给宝宝过一个有意义的生日。

妈妈经验分享——怎样给宝宝过生日

1. 最好从早上开始就把宝宝生日这天的情形录下来，因为这天是经过妈妈策划的，每一句话、每一个动作都有十分深远的意义，所以在以后的这一年里，可以在适当的时候拿出来播放。
2. 根据宝宝的爱好，给宝宝买他喜欢的玩具，并对宝宝说：“这是送给宝宝的生日礼物，你是我的宝宝，而它（玩具）是你的宝宝，你要像妈妈爱你一样爱着他，带好他，保护好他哦！”虽然这个时候，宝宝完全听不懂妈妈在说什么，但他会从妈妈的神情中领会到爱和快乐。
3. 给宝宝搞一个庆祝活动，什么样的形式都可以，最主要的是开心，当然不要太浪费，特别是宝宝大一点的时候，浪费会让宝宝觉得父母赚钱很容易，而不懂得节俭。

益智游戏——宝宝和娃娃一起过生日

- 游戏目的：发展宝宝语言能力及感观能力。
- 妈咪请注意：妈妈可以模仿布娃娃的声音说：“谢谢。”培养宝宝礼貌用语意识。
- 游戏开始啦：播放乐曲《生日快乐》，然后拿出一个苹果、一辆玩具汽车、一本图画书、一块糖，对宝宝说：“今天是宝宝的生日，也是布娃娃的生日，宝宝和娃娃互送礼物，好吗？”然后妈妈扮演娃娃，送给宝宝生日礼物，同时让宝宝也送给娃娃生日礼物。

第2天 甜食害处多

▶ 宝宝酷爱甜食，害处多多。

这个时期的宝宝酷爱吃甜食，对甜饮料特别喜爱。很多家庭都只有一个小宝宝，生怕宝宝不乐意就号啕大哭，总是尽可能地让宝宝“一饱口福”，尤其是家里的长辈们因为爱孙心切，更是每天小甜点、巧克力、果汁地伺候着。可是，宝宝对甜食情有独钟的直接后果就是宝宝得龋齿了，而且还有一个胖乎乎的身材，严重的宝宝还会营养不良。所以，在这个阶段为了避免宝宝爱上甜食，以至於一发不可收拾，妈妈应该尽量减少宝宝吃甜食的量，换一种方式为宝宝补充糖分。



▶ 妈妈经验分享——如何对付甜食“上瘾”的宝宝。

1. 三餐固定，不要饿了就吃，时间一长，会造成进餐紊乱。
2. 少吃零食，吃零食也要有时间安排，像正餐一样。对吃饭不好的宝宝应控制其零食的量，并且选择适合宝宝年龄、营养价值高的零食。
3. 正餐要吃饱，吃饱了才不会时刻吵着要吃零食、点心。宝宝吃饭时要专心，不分心，不能边吃边玩。
4. 妈妈不要表现出对食物的好恶。
5. 应和大人一起进餐，让他学习怎样吃饭，从而对吃饭产生兴趣。

▶ 益智游戏——看书翻页。

◆ 游戏目的：强化宝宝的手感。

◆ 妈咪请注意：别让宝宝把书往口里塞。

◆ 游戏开始啦：爸爸或妈妈给宝宝讲故事时，让宝宝拿书，让他翻页。经常听故事的宝宝会将书正着看而不会倒放；当他一下翻了2~3页时，他会发现图与故事对不上，要每次翻对时故事才能对上。但此时宝宝的手仍太笨拙，总是一下翻几页，可由大人帮助更正。要经过多次练习才能学会一次只翻一页。

第3天 好动的宝宝

家里的无敌霸王

这个时期的宝宝特别好动，喜欢身边的一切事物，每一个充满诱惑的陌生角落都是他的必行之地。他会在发现新事物和新发明的情况下，拉着妈妈的衣角直奔目的地。洗澡的时候，他还会故意把水溅得漫天飞舞，然后“狡猾”地等待着看妈妈无语的表情。

好动是小宝宝获得知识的一个最紧要的门径。这一阶段，妈妈要给宝宝创造各种机会，让他能最大限度地在家中自由活动，并给他以惊喜，来鼓励他好奇心的发展。

妈妈经验分享——让宝宝的好动发挥效益

宝宝好动本是一件好事，但很多妈妈却会为此头痛，因为宝宝过度好动很有可能继发成一种管制不了的“任性”。针对这种情况，应该采取积极有效的措施，让宝宝的好动成为智力开发的钥匙。

妈妈尽量把宝宝感兴趣的事情安排到宝宝每天的活动之中，这样宝宝既充实了知识库，也使宝宝的愿望得到了满足。

多带宝宝参加户外活动，逛逛公园，满足宝宝的好奇心，使宝宝保持一个良好的心情，感受到世界的美好。

多给宝宝买一些幼儿读物，让宝宝有足够的东西供其“享乐”，同时还能通过学习读物中的人物形象来慢慢认识自己及身边的其他事物。

益智游戏——找玩具

◆ 游戏目的：培养找和猜的兴趣和敏锐的观察力。

◆ 妈咪请注意：会从兜里找出自己的玩具。

◆ 游戏开始啦：妈妈当着宝宝面把玩具藏在枕头下，然后移到另一个枕头下，看宝宝能否直接找到第二个枕头下的玩具。大多数宝宝先找第一个枕头，再找第二个枕头。如果能直接在第二个枕头下找，说明智力有一个飞跃的变化。一定要跟宝宝来个亲亲，并对宝宝说“宝宝真棒”。

第4天

早睡早起的健康宝宝

早早睡觉长得高。

让宝宝长高最重要的激素就是生长激素。生长激素在入睡初期的深度睡眠时分泌最多，血液中生长激素的浓度达到最高峰。如果睡眠受到干扰，减短睡眠时间的话，生长激素的分泌就会减少，身高的增长也有可能受到影响。

因此，要养成宝宝早睡早起的好习惯。白天不要让宝宝贪睡，尽量保证宝宝每天的活动量充足，白天累了晚上自然就安睡了。如果宝宝有一些帮助入睡的“坏习惯”，如吮吸手指，吸乳头等，这些“坏习惯”会随着宝宝的成长而不知不觉的改掉，妈妈不要强行制止，否则很有可能引起宝宝难以入睡。

妈妈经验分享——宝宝睡觉不要“全副武装”。

通常，宝宝睡觉时，穿一件柔软宽松的棉织物小内衣和一条小短裤即可。而且给宝宝盖的东西要轻薄而松散，宝宝的体本身产热较多，盖得过厚不利于热量散发，难免要踢被子。如果采取了各种方法后宝宝还是总踢被子，妈妈可把他放在一种像斗篷似的宽松睡袋中，既可保暖又不影响宝宝的体放松。



益智游戏——学唱睡眠曲。

◆ 游戏目的：培养宝宝的记忆力及听觉能力。

◆ 妈咪请注意：不要以让宝宝入睡为目的。

◆ 游戏开始啦：妈妈学几首睡眠曲和宝宝一起哼唱，边唱边和宝宝互动，拍拍小手，摇摇头，试图让宝宝模仿妈妈的口吻。一次唱一首，让宝宝对歌曲的旋律慢慢变得熟悉并能随着妈妈的哼唱而做出相应的动作。

第5天 妈妈的小帮手

配合穿衣物

随着宝宝每天活动需求量的加大，急于穿好衣服去玩耍的愿望促使宝宝变得积极主动起来。所以，这时妈妈给宝宝穿上衣时，他会主动伸手入袖，给他穿裤时，他也会自己抬脚做配合。

在这个时期，妈妈要抓紧训练宝宝的生活自理能力，鼓励宝宝自己去抓起帽子，并放在头顶上，慢慢地教会宝宝自己脱鞋帽，并放到固定地方。多让宝宝“帮助”妈妈完成穿衣的过程。

妈妈经验分享——穿衣战略

给宝宝穿衣，当他不愿意让妈妈穿时，妈妈可以对他说：“把小手伸过来让妈妈亲一下。”宝宝伸过手来，妈妈就真的亲一下小手，然后趁机把胳膊放入袖子里，夸奖他做的真好，宝宝会因此感到高兴，觉得穿衣服是件快乐的事。

穿袖子的时候，可以让宝宝把手握成拳头，这样容易穿过袖子，不至于让小指头被袖子牵绊。每次穿衣行动，留下最后一个步骤让宝宝独立完成，这样宝宝会比较容易获得完成工作的成就感。

妈妈和宝宝一起起床穿衣服，妈妈可以一边唱歌，一边给宝宝做示范，宝宝事事都喜欢模仿父母，妈妈一边自己穿衣服一边让宝宝模仿自己的动作，不仅能够培养宝宝穿衣服的兴趣，让宝宝了解穿衣服的顺序，也能让宝宝学会穿衣服。

益智游戏——认识动物

● 游戏目的：培养宝宝的记忆力及认知能力。

● 妈咪请注意：先选择宝宝喜欢的小动物让宝宝认，再慢慢多样化。

● 游戏开始啦：妈妈为宝宝买衣服时，选择几件前面有小动物的。早上给宝宝穿衣服时，指着衣服上的小动物，告诉宝宝这个动物叫什么，动物的叫声是怎样的，让宝宝学会并记住，一次学一样，直到宝宝完全记住为止。

第6天 有样学样

模仿是宝宝学习的第一步

模仿是宝宝进行学习的第一步。很多活跃的小宝宝都喜欢模仿电视上的歌舞，只要听到音乐，看到电视上有人载歌载舞，宝宝就会自然地扭动着小小的身体，用稚嫩的童声煞有介事地发声响。其实，这种模仿往往是无师自通的。爸爸妈妈们要鼓励宝宝多模仿歌舞、朗诵等。这对他们良好性格的养成很有帮助。父母们也可加入其中，使整个家的氛围都活跃起来。

妈妈经验分享——模仿守则

1. 宝宝是面镜子，爸爸妈妈可以从宝宝的身上看到自己的影子，所以在宝宝面前要努力做个好榜样。
2. 要鼓励宝宝模仿好的行为，对宝宝所模仿的不好行为要加以制止。
3. 对宝宝在模仿过程中出现的自创动作，只要是对宝宝和周围人无害的，不必干涉。说不定，未来的发明家就在你身边。

益智游戏——模仿动作

◆ 游戏目的：通过观察、模仿成人的行为动作、语言等，提高宝宝记忆力及想象力。

◆ 妈咪请注意：当宝宝学会全部动作之后，妈妈可以一边念儿歌，一边和宝宝一起做动作。

◆ 游戏开始啦：妈妈把宝宝抱在怀里，说：“小脑袋摇一摇。”同时做摇头的动作，鼓励宝宝模仿；妈妈说：“小舌头伸一伸。”同时做伸舌头的动作，对宝宝说：“宝宝乖，小舌头伸出来，小舌头缩回去。”请宝宝模仿自己的动作；妈妈说：“小手指挠一挠。”同时用手做抓握的动作，一边说，一边握着宝宝的手腕引导宝宝模仿。



第 7 天 不用妈妈喂饭了

▶ 让宝宝自己进餐。

1 周岁的宝宝，随着两手动作能力的发展和对周围事物的兴趣不断增加，渐渐不满足于别人喂食，而愿意自己动手吃东西了。

宝宝开始自己吃饭时，由于动作不准确，技巧不熟练，难免会漏撒食物，弄脏环境和手脸，妈妈要鼓励宝宝，给宝宝不易打碎的餐具，戴上围嘴等。

妈妈对于宝宝的这种要求和尝试，应该抱着支持的态度，耐心地帮助宝宝使用小勺、小碗自己吃辅食，自己拿着奶瓶喝奶。这对于培养宝宝良好的进食习惯，锻炼手的能力都有好处。

▶ 妈妈经验分享——饮品选择。

由于宝宝胃肠功能弱，身体抵抗力弱，在饮品的选择上既要注意营养，又要注意卫生，还要注意是否容易消化吸收。给宝宝的饮品一般是水、汁和浆类。

白开水对胃肠道没有不良影响，可以经常给宝宝饮用；豆浆能给宝宝提供一定量的植物蛋白质，补充丰富的钙。需要注意的是，给宝宝喝的饮品，必须要煮沸，特别是豆浆，煮的时间要长一点。另外，给宝宝喝的饮品不宜过浓，以免造成宝宝肠胃不适。

▶ 益智游戏——打电话。

◆ 游戏目的：训练宝宝的听觉、语言表达能力，培养宝宝自立能力。

◆ 妈咪请注意：在谈话中，要使用宝宝的名字和他能听懂的其他单词，如“爸爸”，“再见（拜拜）”等等。而后把电话放到宝宝的耳旁看他是否对着电话“说话”。

◆ 游戏开始啦：让宝宝坐在妈妈的膝上，把电话放在自己的耳边，并同宝宝讲话：“喂，××（喊宝宝的名字）。”然后把电话放到宝宝的耳边，重复同样的句子。这样重复几次后，家长可以用两三句话的长句同宝宝交谈。

