

家教兵法系列

王会 武奕瑛 主编

★ 完全可以操作的家教方案

★ 关于家庭教育的实践指南

★ 当代亲子活动的经典版本

天下好妈妈



天下好妈妈

365个睡前故事
365个益智小活动
365个健康提示

宁波出版社



妈妈的亲子宝典

家教兵法系列

主编 王会 武爱瑛

副主编 武爱民 王梦 孔瑜 杨建军

✿ 完全可以操作的家教方案

✿ 关于家庭教育的实践指南

✿ 当代亲子活动的经典版本

天天好妈妈

江苏工业学院图书馆
藏书章



天天好妈妈

365个睡前故事
365个益智小活动
365个健康提示

宁波出版社

好 妈 妈 的 亲 子 宝 典

图书在版编目(CIP)数据

天天好妈妈/王会等主编. — 宁波: 宁波出版社,
2003.1

ISBN 7-80602-594-4

I. 天... II. ①王...②武... III. 儿童教育:家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 107237 号

书 名 天天好妈妈
(家教兵法丛书)
主 编 王 会 武变瑛
出版发行 宁波出版社(宁波市苍水街 79 号)
责任编辑 吴 波
电 话 0574-87264598(编辑室) 87289976(发行部)
印 刷 杭州钱江彩色印务有限公司
开 本 890×1240mm 1/32
字 数 250 千
印 张 11.75
版 次 2003 年 7 月第 1 版第 2 次印刷
书 号 ISBN 7-80602-594-4/G·272
定 价 16.00 元

前言

——家长必读

我们深深地理解这一点：家庭教育需要爱心、耐心和智慧去完成。

被誉为“幼儿园之父”的德国教育学家福禄培尔曾经说过：“国民的命运与其说操纵在掌权者手中，倒不如说掌握在母亲手中。”

图书市场中确实有许多家庭教育理论方面的图书，而我们的目的是给家长提供一套可资借鉴的家教操作指南。家教兵法丛书决不局限于空洞的理论说教，它将给所有关心孩子的父母提供一整套关于家庭教育的实践指南。它既是许多家庭教育研究者的智慧结晶，也是许多家庭可以学习的操作范本。它涵盖家庭教育最重要的几大方面：亲子交流、健康呵护、智力开发、品质培养等。

我们并不认为教育孩子一定要按照某种呆板的方式，但成功的家长首先就是那种善于学习和思考的人。我们提供的《天天好爸爸》和《天天好妈妈》就是给大家一种资源——它既是各种主题的睡前故事的资源，也是亲子活动的资源，同时也是一个健康知识的资源。

我们提供的这些资源整合了心理、卫生、教育等诸多学科的研究成果，希望您能够灵活使用，并提出宝贵意见。



本书使用指南

本书由三大部分构成：

每一天都有一个健康提示。它包括父母在不同季节、不同天气、不同环境下应该牢记的健康忠告，涉及的范围包括在孩子的身体、心理、智力发展等方面应该注意的点点滴滴。每天翻开，时时牢记。您还可以在书的后面做上记录——把您认为最值得牢记的提示记下来。

每一天都有一个睡前故事。根据妈妈的教育侧重点具体分为下列相关主题：爱心故事、诚信故事、勤劳故事、团结故事、文明故事等等。这些故事都围绕着培养孩子相关品质这一中心，构思巧妙，富于趣味，适合在睡前由爸爸或妈妈讲给孩子听。

每一天都有一个快乐的小活动。为了孩子各方面的综合发展，我们设置了许多亲子活动——父母可以和孩子一起“猜谜语”，一起“动动脑”，一起做个手工玩具，可以让孩子学会“动动嘴”，还有讲给孩子听的“背首诗”、让孩子变聪明的“增智慧”……当然，您也可以记录下孩子最喜欢的小活动。



天天好妈妈

健康提示推荐



对症下药

P17

P18

P44、P53

P82

P96

P105

P120

P122

P125

治疗冻疮

拔木刺

治疗高烧

慎用赖氨酸药物

治疗扁桃体炎

小儿清火

预防脑膜炎

治疗鼻炎

预防急性阑尾炎

饮食指南

P116

P133

P141

P192

P195

如何预防心脏病

丰富早餐

补碘

补水

食物营养比例

专家提醒

P140

P145

P171

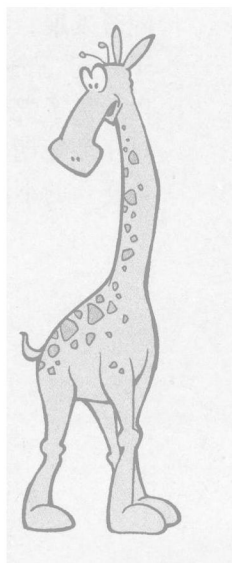
P182

预防红眼病

预防中暑

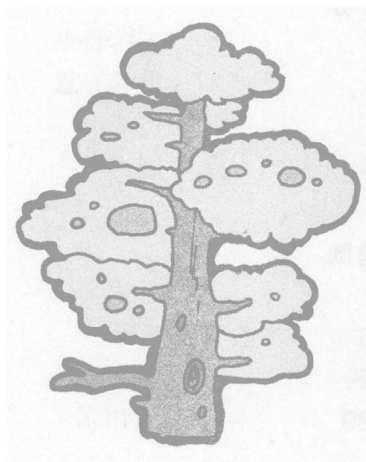
慎服人参蜂皇浆

正确纠正遗尿



天天好妈妈

睡前故事推荐



爱心故事

- P197 妈妈的乳汁
- P240 豌豆花的孩子
- P298 红花
- P306 谁想着自己

诚信故事

- P5 说谎的豺狗
- P15 借钱
- P57 鸡为什么飞不起来
- P114 烂桃子

勤劳故事

- P6 寒号鸟
- P41 神仙也救不了的人
- P115 苍蝇的死
- P173 死不了的狮子

团结故事

- P268 合作愉快
- P303 齐心协力捉老鼠
- P345 逃出牢笼
- P351 猫的个子为什么变小了

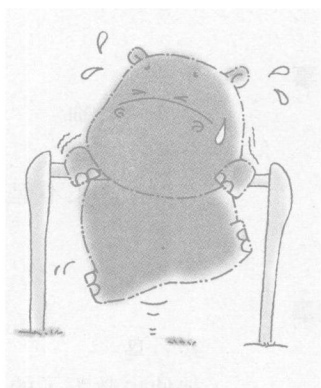
文明故事

- P2 谁最美
- P25 说不出话的小老虎
- P104 该谁让路
- P243 房子选主人



天天好妈妈

益智小活动推荐



背首诗

P38

P46

P68

P84

暮江吟

咏柳

梅花

早发白帝城

长见识

P53

P72

P90

P101

鼯鼠的家园

死亡岛

怎样看年龄

怪飞机

学聪明

P2

P40

P77

P314

巧抓罪犯

出其不意

比喝水

刷房子

学首歌

P8

P56

P299

P330

丢手绢

春天

七字歌

我出来了

动动脑

P10

P26

P29

P85

受欢迎的囚犯

分黄瓜

谁说了谎话

捉迷藏

增智慧

P4

P44

P66

P82

狐狸的奸计

分苹果

以菜代诗

枪声



儿童摄取蛋白质、脂肪、糖等过量,会引起消化不良、厌食、龋齿,成年后还会增加患心脑血管疾病和糖尿病的危险,所以节日期间饮食应合理有度,不要过多吃糖、奶及奶制品、鱼肉等。

过节

过节了,兔妈妈买了好多好吃的东西,兔宝宝高兴极了。可是兔妈妈说:“宝宝,甜甜的爸爸妈妈今天加班,家里就它一个人,我们把它叫来一起吃,好吗?”

兔宝宝撅起了嘴。甜甜是只小胖熊,它要是来了,自己该少吃多少好东西呀!

妈妈见它不高兴,就开导它说:“甜甜自己在家,多孤单呀,要是换了你,你会怎么样?”

兔宝宝想了想说:“我会使劲儿哭!”

“是不是特别希望有人来跟你玩?”

兔宝宝点点头。

“那你说,我们是不是该把

甜甜叫到我们家来呢?”

兔宝宝又点点头。

妈妈拍拍它的头说:“真是一个乖孩子!”然后就出门往甜甜家去了。

兔宝宝看着桌上花花绿绿的盒子,又开始后悔了。要是那只小胖熊来了,准保几口就能把

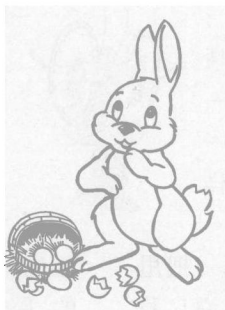
它们吞到肚子里去!不如我先吃饱了吧!

于是它拿起一块大蛋糕就往嘴里塞,三口两口吃完后,又打开了一盒巧克力……

兔妈妈带着小熊甜甜回到家后一看,吓

了一跳,兔宝宝捂着肚子,正在地上打滚呢,嘴里还不停地喊着“哎哟,疼死我了!疼死我了!”

兔妈妈看着被弄得乱七八糟的桌子,一下子明白了:贪吃的宝宝肯定是吃得太多啦!



爱心故事



猜谜语

一、一物生得巧,半边鳞甲半边毛,半边离水难活命,半边入水命难保。

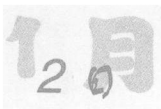
二、一物分两旁,一旁好吃一旁

香,一旁山边吃青草,一旁水里吹波浪。

(打同一个字)

★答案:鲜

常喝碳酸饮料会影响儿童骨骼发育,并可能引起钙、磷比例失调,嗜好饮料的儿童发生骨折的危险也是其他儿童的3倍,所以儿童喝饮料应节制有度。



谁最美

蕾蕾和婷婷是双胞胎,都长得很美,可蕾蕾却总认为自己最美。

一天,她们到动物园里玩,蕾蕾拉着婷婷的手问一只花孔雀:“小孔雀,你说我和婷婷谁最美?”

孔雀仔细打量她们:高低胖瘦一样,穿的衣服一样,连头上的蝴蝶结也一样!于是它说:“你们俩一样美!”

蕾蕾不愿意了,气得一把甩开婷婷的手,叫道:“你胡说!我最美!”

婷婷忙劝她:“蕾蕾,别生气

了,你是最美的。”

孔雀又说:“现在我听出来啦,婷婷的声音比蕾蕾好听,所以婷婷比蕾蕾美!”

蕾蕾的脸气得通红,眉毛也皱起来了!可婷婷呢,笑咪咪地连连冲孔雀摆手。

“我看出来啦,蕾蕾的脸冷得像块铁,婷婷的脸笑得像朵花,还是婷婷美!”孔雀接着说。

蕾蕾再也忍不住了,跳起来就要打孔雀,不小心摔进泥坑里,头发乱了,漂亮的小牛仔褲也变得脏兮兮的,路过的小朋友都说:“瞧这个小姑娘,又丑又脏!”



■巧抓罪犯

整容店走进来一个长得很凶的人,他掏出一把刀子威胁整容师:“赶快给我整整容,警察正在通缉我!”

怎么办?急中生智,整容师想出了一个主意,按照通缉犯的要求,为他整了容。

通缉犯对着镜子一看,和以前

的自己一点儿也不一样啦!于是他放心地离开了。

可是没过多长时间,通缉犯就被警察抓住了。你知是怎么回事吗?

★答案:虽然整容师为通缉犯换了一副模样,但却是照着另一个通缉犯的样子来整容的。

儿童因食肉过多而导致厌食、腹部胀痛,可用山楂肉90克炒焦研为细末,温开水送服,每日2次,每次15克,可有效消除上述症状。

顽皮猴淘淘

猴子淘淘是个顽皮的孩子。

狗妈妈在河边洗衣服,一不小心衣服全掉进河里,眼看要被水冲走了,急得它大叫:“快来帮我!”

淘淘见了,在树上乐得大叫:“真好玩!河上漂起大彩旗!”

幸亏鸭爸爸赶到了,这才帮狗妈妈捞起了衣服。

鸭爸爸瞪了淘淘一眼说:“真不懂事!”

马伯伯拉着一车木头过桥,桥很陡,累得马伯伯满头大汗,可就是过不去。淘淘不帮忙,在旁边又喊又跳,“老马加油!老马加油!”

幸亏跑来几只小白兔,它们

齐心协力,终于把车推过了桥。

一只小兔冲淘淘呶呶嘴说:“不知道帮助别人,真不害羞!”

小朋友们都不愿意跟淘淘玩,淘淘只好回家。

哎呀!淘淘家着火啦!望着滚滚浓烟,淘淘吓傻了!

动物们都赶来救火,可是火太大了,淘淘的房子就这样没了。

天冷极了,又下起了雪,没家的淘淘在冰冷的野地里孤零零地乱转。它想去别人家避避寒,可是一想到自己过去做的那些事,它就没有勇气啦!现在它明白了,帮别人实际上就是帮自己。

淘淘冻死了吗?当然没有啦!马伯伯、狗妈妈、鸭爸爸……都争着把它往家里领呢!

县令审钱

两个人拉扯着来到公堂,都说钱是自己的。

卖布人说:“我这几天生意好,赚了许多钱,卖油人看着眼红,硬说这钱是我抢他的!”

卖油人说:“是他抢我的钱!”

县令说:“你们把钱留下,明天听候发落。”

第二天两人来到公堂,县令对卖布人说:“钱是你的,卖油人应该受重罚!”

县令为什么这么肯定呢?

★答案:若是卖油人的钱,上面应该有油迹,放在水里,应该有油花漂在上面,可是县令把钱在水里泡了一夜,水面却一丝油花也没有,所以钱是卖布人的。

冬天儿童须注意保暖,但不宜穿得过厚。“若要小儿安,常带三分寒”,专家认为,最有效的防寒物是空气,因此保暖最好是在身体周围形成空气层——穿宽松的衣服。



献给妈妈的花

妈妈今天过生日,小兰妮跑到花店,用积攒的零用钱买了一束漂亮的鲜花,准备献给妈妈。

往家走的路上,小兰妮看到一个小弟在哭。

她跑过去,抽出一枝花说:“小弟弟,别哭了,送你一枝漂亮的花!”

小弟弟接过花,嘻嘻地笑起来。

走着走着,小兰妮看到路边摆摊的一个阿姨,冻得蜷成一团。

小兰妮跑过去,抽出一枝花说:“阿姨,送您一枝花,希望您的生意越做越好!”

阿姨接过花,激动地说:“谢谢你!我觉得暖和多啦!”

小兰妮接着往家走,又看到了一个拄拐杖的老大娘,她忙跑过去……

就这样,当她走到家时,才发觉手里一枝花也不剩啦!

小兰妮很难过,把事情的经过对妈妈说了,妈妈却高兴地说:“好孩子,你已经给我送来了最好的生日礼物!”

妈妈为什么夸奖小兰妮呢?

■狐狸的奸计

大灰狼有个牧场,一天它出门办事,狐狸来到牧场对保安狗黑黑说:“黑黑哥,狼大哥的牧场怎么有股怪味呀?”

黑黑说:“这是大灰狼身上的味道。”

狐狸掏出一个大塑料瓶说:“我这里有一瓶除味剂,只要你把它喷洒到牧场周围,气味就会清香无比啦!”

黑黑听了狐狸的话,把除味剂

喷到了牧场周围,果然,难闻的气味消失了。

可是没过多长时间,牧场就被一群野狼包围了,大灰狼不得不和它们进行你死我活的搏斗!你知不知道是怎么回事?

★答案:狼是靠各自的气味来划分地界的,黑黑把标志大灰狼领地的气味去掉了,几只野狼以为是块荒地,就闯了进来,自然免不了了一场大战了。

由于冬季蔬菜、水果相对较少，孩子容易缺乏某些维生素和矿物质，从而影响其生长发育。所以，冬季可有意识地适量补充些维生素。

说谎的豺狗

豺狗找不到吃的，饿极了。

忽然，它看到老虎叼着一只鸡跑过，连忙跟着它到了家。

“虎大哥，我捉了一只肥鸭子，吃不完，特地请你去做客。”豺狗说。

老虎说：“谢谢你，不过我刚抓到了一只鸡，所以就免了吧！”

“是吗？”豺狗装模作样地说，“我来帮你煮熟吧，反正我刚吃饱，正闲着没事干呢。”

老虎感激地说：“那就麻烦你啦，我去请狼来一起吃。”

老虎刚走，豺狗三口两口就把鸡吞进了肚里。

不一会儿，狼跟着老虎来了。豺狗一见它们就喊道：“真倒霉啊，熊大哥刚才过来，一口就把鸡吃进肚子里啦！还说这点肉

不够它塞牙缝的，哪能轮得着狼吃！”

狼气急了，就要去找熊算账。

豺狗忙拦住它说：“狼大哥，先别急，我这就到熊大哥家去，让它赔一只鸡，免得你们伤了和气。”说完，它跑向了熊家。

豺狗对熊说：“熊大哥，不好了，狼说你偷吃了它的鸡，正要点来找你算账呢！”

熊一听就急了，马上要找狼评理。一出门，正碰到狼，结果二话不说它们就打了起来。

豺狗在旁边乐得直拍手，不留神把真话说出来了：“熊和狼，大傻瓜，为了只鸡去打架，香鸡早进我肚里，我的心里乐哈哈！”

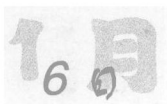
没想到老虎正站在它后边呢，老虎明白过来，一口咬死了豺狗。



山（山水）

桂林山水甲天下

冬季是麻疹、百日咳、流感和流脑等传染病的多发季节,应尽量少带孩子去人多拥挤的公共场所(如大商店、影剧院等),以免孩子在污浊的空气中被传染上各种疾病。



寒号鸟

山上住着一只寒号鸟,附近树上住着一只喜鹊。

冬天来了,树叶落光了,山也变得光秃秃的。

喜鹊每天跑到很远的地方,为自己衔来枯草,忙着筑巢,可寒号鸟却整天躺在崖缝里睡大觉。

喜鹊对它说:“寒号鸟,别偷懒,运草泥,筑房巢。”

寒号鸟看看天,天晴着呢,于是它回答:“傻喜鹊,瞎忙活,太阳照,睡觉好。”

第二天晚上,天一下子变了,冷风呼呼地刮着,喜鹊钻进刚筑好的窝里,寒号鸟却冻得直打哆嗦,它抱着身子,哎哟哎哟地叫唤着:“寒风冷死我,明天就垒窝。”

天亮了,太阳公公又露出了笑脸,可寒号鸟却还在睡大觉。喜鹊赶来提醒它,它却说:“喜鹊真啰嗦,打扰我睡觉,天气多晴朗,垒窝干什么?”一翻身再也不理喜鹊啦!

晚上,大风又刮起来了,鹅毛大雪也从天而降,崖缝里冷得像冰窖,寒号鸟几乎要冻僵了,它浑身哆嗦着,哀叫道:“寒风冷死我,明天……”

可是,寒号鸟再也看不到明天的太阳了,懒惰的它被冻成了一块硬邦邦的石头!



勤劳故事

■冰化了以后……

皮球掉进一个小小的冰湖里,湖里有不少大块的浮冰。

“我们赶紧想办法把球捞上来吧。”丁丁说。

“别急,”毛毛看看天,“太阳就

要出来了,等冰一化,水面升高了,皮球自然会被冲到岸上来的。”

你认为这可能吗?

★答案:不可能。冰化成水后,其体积比解冻前还要小一点儿,所以水面基本保持原状。

增智慧

3岁以下小儿不宜吃巧克力，大一点的孩子吃巧克力也要适量。另外，牛奶与巧克力不宜同食，这样会使孩子头发干燥无光泽，身体缺钙，发育缓慢，且经常腹泻。

最便宜的东西

张老汉有三个儿子。一天，他把三个儿子叫到跟前说：“我给你们每人一元钱，你们用它去买一种货物，这个货物必须能够装满一间屋子。”

一元钱能买什么东西呀？糖球、冰棍……再便宜的东西也装不满一屋子呀！兄弟三个琢磨了一夜。

天一亮，他们就出发了，来到集市，各自寻找可以装满一房间的货物。

太阳落山了，三个儿子才一个接一个回到了家。

老汉见他们都到齐了，就问道：“你们都买了什么好东西，快拿出来看看吧。”

老大耷拉着脑袋说：“一元钱太少了，世界上哪有那么便宜

的东西！”

老二得意洋洋地掏出一把香点燃，香烟缭绕，很快就把屋子装满

了。可是风从门缝窗缝一吹，烟雾一下就被吹了个一干二净，老二只好自认倒霉。

老三不慌不忙从口袋里掏出一盒火柴和一根蜡烛，说道：“一盒火柴2角钱，一根蜡烛2角钱，我还剩下6角钱。”

说完，他“哧”的一声划着火柴，点燃蜡烛，顿时光明充满了房间，整个屋子一下子变得亮堂堂的。

两个哥哥一下子明白过来，都惭愧地低下了头……



拉 锯

拉锯，扯锯
你来，我去
拉一把，送一把
娃娃长大骑大马

捉迷藏

一抓金，二抓银
三抓四抓抓茶叶
五抓六抓抓个人

寒冬注意鼻部保暖,可有效抵御感冒侵袭。感冒初期用温热水冲洗鼻腔,每次3~5分钟,可杀灭感冒病毒。另外还应注意鼻部卫生,可经常将湿毛巾放在鼻子上焐几分钟。



妈妈不在家

天黑了,风呼呼地刮着,小白兔独自呆在家里,害怕极了。

妈妈怎么还不回来呢?

正发愁呢,咚咚!传来了敲门声。

妈妈回来了!小白兔连蹦带跳跑去开门。

咦?是邻居猫妈妈。

“小白兔,你妈妈今天加班,让我来照顾你。”猫妈妈和蔼地说。

“那……小黑猫哥哥在家不害怕吗?”

“不怕,有猫爸爸陪着它呢。”猫妈妈说。

猫妈妈让小白兔躺在床上,轻轻地拍着它,给它讲故事、唱歌,没过几分钟,小白兔就甜蜜

地睡着了。

它哪里知道,黑猫哥哥已经两天没回家了,猫爸爸正到处找它呢!

门又开了,兔妈妈急匆匆地赶回来,一见猫妈妈在,不由得松了口气,“猫大婶,原来你在这里呀!”

猫妈妈摆摆手说:“嘘!你的小宝贝刚睡着。”

兔妈妈小声说:“谢谢你替我照顾孩子,我告诉你一个好消息,我刚才找到了小黑猫,把它送回了家。”

猫妈妈高兴地说:“原来你是去帮我找小黑了,真是太谢谢你了!”

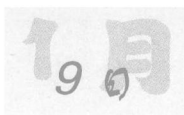
兔妈妈说:“我们都不用客气啦!你帮我,我帮你,这样的生活不是挺好吗?”



5 · 3 | 5 · 3 | 5 3 2 3 | 5 - | 5 5 5 | 6 5 | 3 · 5 3 2 | 1 2 |
丢 丢 丢手 绢, 轻轻地 丢在 小朋友的 后面,

3 5 | 3 2 1 2 | 3 - | 6 5 6 5 | 2 3 5 | 6 5 6 5 | 2 3 | 1 - ||

大家 不要 告诉 他, 快点 快点 抓住他, 快点快点 抓住 他



冬季应勤开门窗,因为一般居室的门窗紧闭24小时后,二氧化碳含量会大幅增长,此时儿童较成人更易出现头晕、乏力、胸闷、烦躁等现象并导致疾病。

“谁也不理谁”王国

花花抱着布娃娃,边走边玩,不知不觉来到一个陌生的地方,一块大牌子上写着:谁也不理谁王国。

这是什么王国呀?花花觉得很奇怪,就走了进去。

在街上,她看到一个人的三轮车翻到了阴沟里,急得没办法,可是没一个人理他。花花急了,把布娃娃一扔,就过去帮忙。

还没等她伸手,忽然冒出两个警察,对她说:“你违反了谁也不理谁王国的法律,现在马上跟我们走!”

骑三轮车的人也在一旁说道:“你这个小姑娘真是多管闲事!”

花花被带到了法院,法官听了警察的陈述后,马上宣判:“花花私自帮助别人,判处入狱服刑一天。”

花花委屈极了,没想到,帮助别人竟然也会有罪!

一个警察说:“好啦,你现在可以去监狱了。”

可是花花不知道监狱在哪儿,两个警察当然也不会帮她啦。花花想:既然这样,我还不如逃走呢,反正这个王国的人谁也不会管谁。

于是花花就往城门处跑,一不小心摔了个大跟头,腿摔破了,血开始往外涌,花花连疼带吓,“哇”的一声哭起来。

可是街道上的人都不理她,花花又不知道医院在哪里,忍不住大叫起来:“妈妈,妈妈,快来救我!”

一喊,花花睁开了眼睛,呵!原来是做了一个梦。

谁也不理谁王国的人真可怕!花花想:我可不能像他们一样!

友爱故事



动动脑

■让球浮起来

一个盛满水的大水缸里有一个橡胶球,既浮不上水面,也沉不到水底。不借助工具,你有什么办法

可以让球浮到水面上吗?

★答案:在水里撒盐,当清水变成浓盐水后,球就可以浮到水面上来了。