

乖宝启蒙

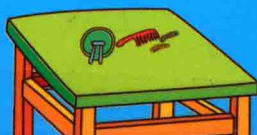
宝宝健康 早知道

生活
好习惯篇



乖宝启蒙研究组◎主编
王丽艳 等◎编著

适合3~6岁儿童



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

乖宝启蒙研究组 主编

根据教育部颁布的
《幼儿园教育指导
纲要（试行）》编写

乖 宝 启 蒙

宝宝健康 早知道



生活好习惯篇



王丽艳 等编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本套图书分为《饮食篇》《身体篇》《心理篇》和《生活好习惯篇》四个分册。分别涉及有关饮食营养,例如主动饮水、少吃零食、按时进餐、保持清洁等;有关身体保护,例如五官的保护及功能了解、疾病预防等;有关心理健康,例如心情愉快、快乐有益于健康、不怕困难、助人为乐等;有关健康好习惯,例如洗手、刷牙、卫生知识、安全常识等。

乖宝启蒙研究组由王丽艳、张萍萍、范春波、王海涛、张庆亮、王乔、杨福军、钱海莉和王丹等多位少儿教育专家和学者组成,以上人员共同参与了本书的编写工作。书中不足和疏漏之处在所难免,欢迎广大读者朋友批评指正。

图书在版编目(CIP)数据

乖宝启蒙:宝宝健康早知道. 生活好习惯篇/乖宝
启蒙研究组主编. — 北京:机械工业出版社, 2013.9
ISBN 978-7-111-43689-8

I. ①乖… II. ①乖… III. ①婴幼儿-哺育②婴幼儿-习惯性-能力培养 IV. ①TS976.31②B844.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第187832号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:丁伦 责任编辑:丁伦

封面设计:王乔 责任印制:杨曦

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2013年10月第1版·第1次印刷

194mm×210mm·1.666印张·56千字

0001—6000册

标准书号:ISBN 978-7-111-43689-8

定价:9.90元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

社服务中心:(010)88361066

销售一部:(010)68326294

销售二部:(010)88379649

读者购书热线:(010)88379203

网络服务

教材网:<http://www.cmpedu.com>

机工官网:<http://www.cmpbook.com>

机工官博:<http://weibo.com/cmp1952>

封面防伪标均为盗版



目录

勤洗手	4
刷刷牙	6
给宠物洗澡	8
自己物品自己用	10
常梳头	12
不留长指甲	14
保持个人卫生	16
睡午觉	18
写字姿势	20
背书包	22
洗手帕	24



宝宝不穿大人鞋	26
睡觉不蒙头	28
不和宠物太亲密	30
远离凶猛动物	32
不站楼房下	34
不玩火	36
远离电	38

乖宝启蒙研究组 主编

根据教育部颁布的
《幼儿园教育指导
纲要（试行）》编写

乖 宝 启 蒙

宝宝健康 早知道



生活好习惯篇



王丽艳 等编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本套图书分为《饮食篇》《身体篇》《心理篇》和《生活好习惯篇》四个分册。分别涉及有关饮食营养,例如主动饮水、少吃零食、按时进餐、保持清洁等;有关身体保护,例如五官的保护及功能了解、疾病预防等;有关心理健康,例如心情愉快、快乐有益于健康、不怕困难、助人为乐等;有关健康好习惯,例如洗手、刷牙、卫生知识、安全常识等。

乖宝启蒙研究组由王丽艳、张萍萍、范春波、王海涛、张庆亮、王乔、杨福军、钱海莉和王丹等多位少儿教育专家和学者组成,以上人员共同参与了本书的编写工作。书中不足和疏漏之处在所难免,欢迎广大读者朋友批评指正。

图书在版编目(CIP)数据

乖宝启蒙:宝宝健康早知道. 生活好习惯篇/乖宝
启蒙研究组主编. — 北京:机械工业出版社, 2013.9
ISBN 978-7-111-43689-8

I. ①乖… II. ①乖… III. ①婴幼儿-哺育②婴幼儿
-习惯性-能力培养 IV. ①TS976.31②B844.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第187832号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:丁伦 责任编辑:丁伦

封面设计:王乔 责任印制:杨曦

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2013年10月第1版·第1次印刷

194mm×210mm·1.666印张·56千字

0001—6000册

标准书号:ISBN 978-7-111-43689-8

定价:9.90元



凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010)88361066

教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售一部:(010)68326294

机工官网:<http://www.cmpbook.com>

销售二部:(010)88379649

机工官博:<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线:(010)88379203

封面无防伪标均为盗版

目录

勤洗手	4
刷刷牙	6
给宠物洗澡	8
自己物品自己用	10
常梳头	12
不留长指甲	14
保持个人卫生	16
睡午觉	18
写字姿势	20
背书包	22
洗手帕	24



宝宝不穿大人鞋	26
睡觉不蒙头	28
不和宠物太亲密	30
远离凶猛动物	32
不站楼房下	34
不玩火	36
远离电	38

勤洗手

qín xǐ shǒu yào zuò dào
勤洗手，要做到，
xiǎo xiǎo xì jūn bú jiàn le
小小细菌不见了。
jiǎng jiū wèi shēng duō zhòng yào
讲究卫生多重要，
shēn tǐ jiàn kāng rén rén xiào
身体健康人人笑。

健康小提示：

小朋友，勤洗手是一个好习惯。因为我们的手每天都会接触很多的东西，难免会携带一些细菌，所以在我们吃东西之前一定要把小手洗干净，这样手上的细菌才不会随着食物进入肚子里。养成勤洗手的好习惯可不是一件简单的事情，要靠坚持，我相信小朋友们一定能做到的。





小朋友,你看看小明的做法哪些是对的,哪些是不对的,请你给做法正确的画上“√”,做法不正确的画上“×”。



刷牙

xiǎo xiǎo yá shuā shǒu zhōng ná

小小牙刷手中拿，

xiǎo bǎo bao yào shuā yá

小宝宝，要刷牙。

xiǎo shǒu shàng xià dòng yī dòng

小手上下动一动，

mò mo mǎn zuǐ pá ya pá

沫沫满嘴爬呀爬。



健康小提示：

小朋友，你知道吗？如果不刷牙，牙齿里就会长“小虫子”，你想让“小虫子”天天咬你吗？我想你一定会回答“不”，那么你就要从现在养成早晚刷牙的好习惯，这样不但可以杀死“小虫子”，防止蛀牙，还能起到消炎、保持口气清新的作用。



下图是宝宝刷牙时的一些做法,哪个小朋友的做法是正确的呢? 请你把他(她)的名字写在_____上。



给宠物 洗澡

xiǎo huā māo miāo miāo jiào
小花猫，喵喵叫，
shēn tǐ zāng le wǒ bú bào
身体脏了我不抱。
shēn shǒu qù bāng māo xǐ zǎo
伸手去帮猫洗澡，
gān gān jìng jìng jí bìng shǎo
干干净净疾病少。

健康小提示：

小朋友，我们在自己讲卫生的时候，也不要忘记让身边的宠物讲卫生呀！





小朋友，请你把做法正确的在○里画上😊，做法不正确的在○里画上😞。

小朋友给小狗洗完澡后，
洗手。



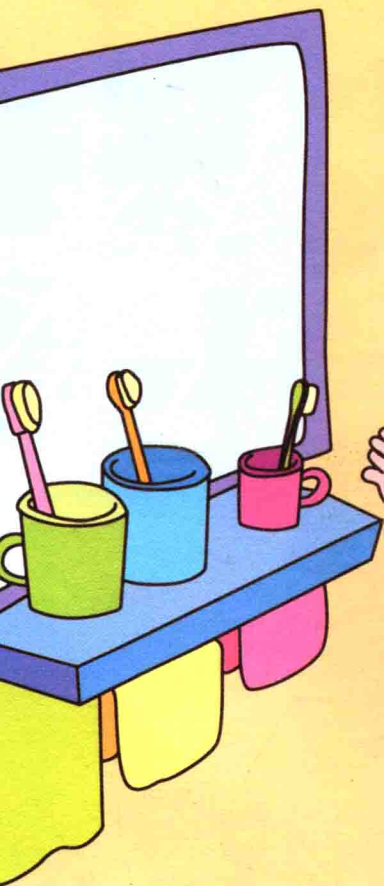
小朋友不给小狗洗澡。

小朋友在给小狗洗澡。



自己物品 自己用

xiǎo máo jīn xiǎo yá shuā
小毛巾，小牙刷，
zì jǐ yǒu zì jǐ yòng
自己有，自己用。
bù jiāo chā fáng chuán rǎn
不交叉，防传染，
wèi jiàn kāng wèi wén míng
为健康，为文明。



健康小提示：

小朋友刷牙的时候，先将牙刷刷毛与牙齿表面成45度角斜放并轻压在牙齿和牙龈的交界处，轻轻地做小圆弧的旋转，上排的牙齿从牙龈处往下刷，下排的牙齿从牙龈处往上刷。还要记住哦，有些东西不能相互使用，例如牙刷、水杯、手帕，防止交叉感染。



小朋友,你认为下面小朋友的做法哪些是对的,请把对的连在一起,不对的连在一起。

把我的手帕给你用。



明明和弟弟
一人一个手帕。



自己的牙刷自己用。



我的水杯给你用。



不要用我的毛巾。



常梳头

xiǎo xiǎo shū zi yòng chū dà

小小梳子用处大，

bāng wǒ shū tóu hé lǐ fà

帮我梳头和理发。

bà ba mā ma dōu kuā wǒ

爸爸妈妈都夸我，

gān jìng zhěng jié bú pà zāng

干净整洁不怕脏。

健康小提示：

小朋友，你有经常梳头的好习惯吗？下面就让我们听听专家是怎么说的：经常梳梳头发，不仅可以使小朋友们的头发更柔顺，梳头发时适度地刺激头皮，还能促进小朋友身体中血液的循环，有助于小朋友头发生长，提高记忆力。





下面小朋友的行为哪个是正确的,哪个是不正确的,分别在()里画上“√”或者“×”。



丽丽不喜欢妈妈给梳头发。

()