

生活技能篇

first time

全都是第一次

童思扬 / 编写

北京出版集团公司
北京少年儿童出版社

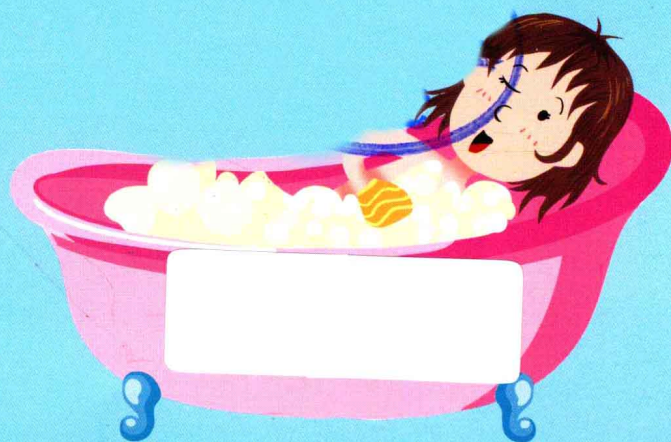


生活技能篇

first time

全都是第一次

童思扬 / 编写



北京出版集团公司
北京少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

全都是第一次. 生活技能篇 / 童思扬编写. — 北京 :
北京少年儿童出版社, 2013. 5

ISBN 978 - 7 - 5301 - 3514 - 3

I. ①全… II. ①童… III. ①常识课—学前教育—教
学参考资料 IV. ①G613. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 090473 号



全都是第一次 生活技能篇

QUAN DOU SHI DI-YI CI SHENGHUO JINENG PIAN

童思扬 编写

*

北京出版集团公司 出版
北京少年儿童出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行
新华书店经销
北京京都六环印刷厂印刷

*

787 毫米×1092 毫米 12 开本 8 印张 15 千字

2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5301 - 3514 - 3

定价:24.80 元

质量监督电话: 010 - 58572393



目录

1 第一次自己刷牙 / 1



2 第一次自己洗澡 / 6



3 第一次自己穿脱衣服 / 14



4 第一次洗衣服 / 22



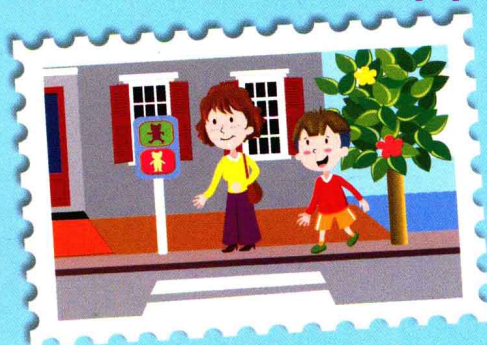
5 第一次洗碗 / 26



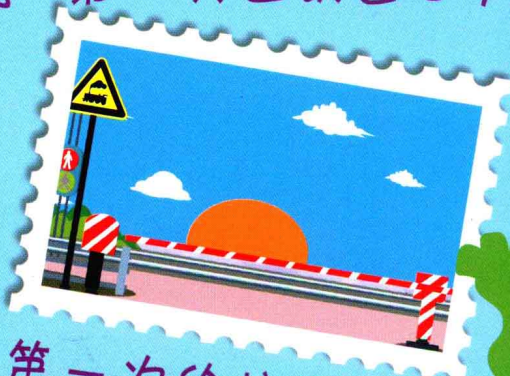
6 第一次收拾房间 / 30



7 第一次过马路 / 44



8 第一次过铁道口 / 52



9 第一次去公共厕所 / 58



10 第一次给垃圾分类 / 68



11 第一次乘坐直梯 / 76



12 第一次乘坐扶梯 / 82



13 第一次处理紧急情况 / 86





第一次自己刷牙

妈妈告诉我:

刷牙最好用温水, 这样不仅刷得干净, 而且不会因为水的温度太冷或太热而让牙齿不舒服。

1. 接水

刷牙时间到啦! 先用你专用的刷牙杯接点儿温水。

2. 挤牙膏

接好水，接下来就是将牙膏挤在牙刷头上。



妈妈告诉我：

牙膏不要挤太多，一颗黄豆粒那么大一点儿就好了。挤太多不仅浪费，而且有可能把牙膏吞下去。

3. 刷牙

水准备好，牙膏也挤好了，就可以开始刷牙了。先将牙刷头在刷牙杯的水里稍微浸泡一下，然后把牙刷头放进嘴里，上下刷动，一会儿就会有白白的泡泡出来了。



妈妈告诉我：

刷牙的正确姿势是沿着牙齿上下刷，这样对牙齿的伤害最小。而且，宝宝要注意，刷完牙齿，还要把舌头也稍微刷一刷，这样刷牙的效果才最好。

4. 漱口

嘴里的每一个角落都刷到了，就可以漱口了。
将嘴里的泡沫都漱干净，刷牙才算结束了。
别忘了把牙刷和杯子洗干净啊！





妈妈告诉我：

平时，我们不仅要在早晚刷牙，吃过东西之后也应该用清水漱漱口，把吃东西时留在嘴里的食物残渣清除掉。这样的好习惯，一定会让你的牙齿更健康！



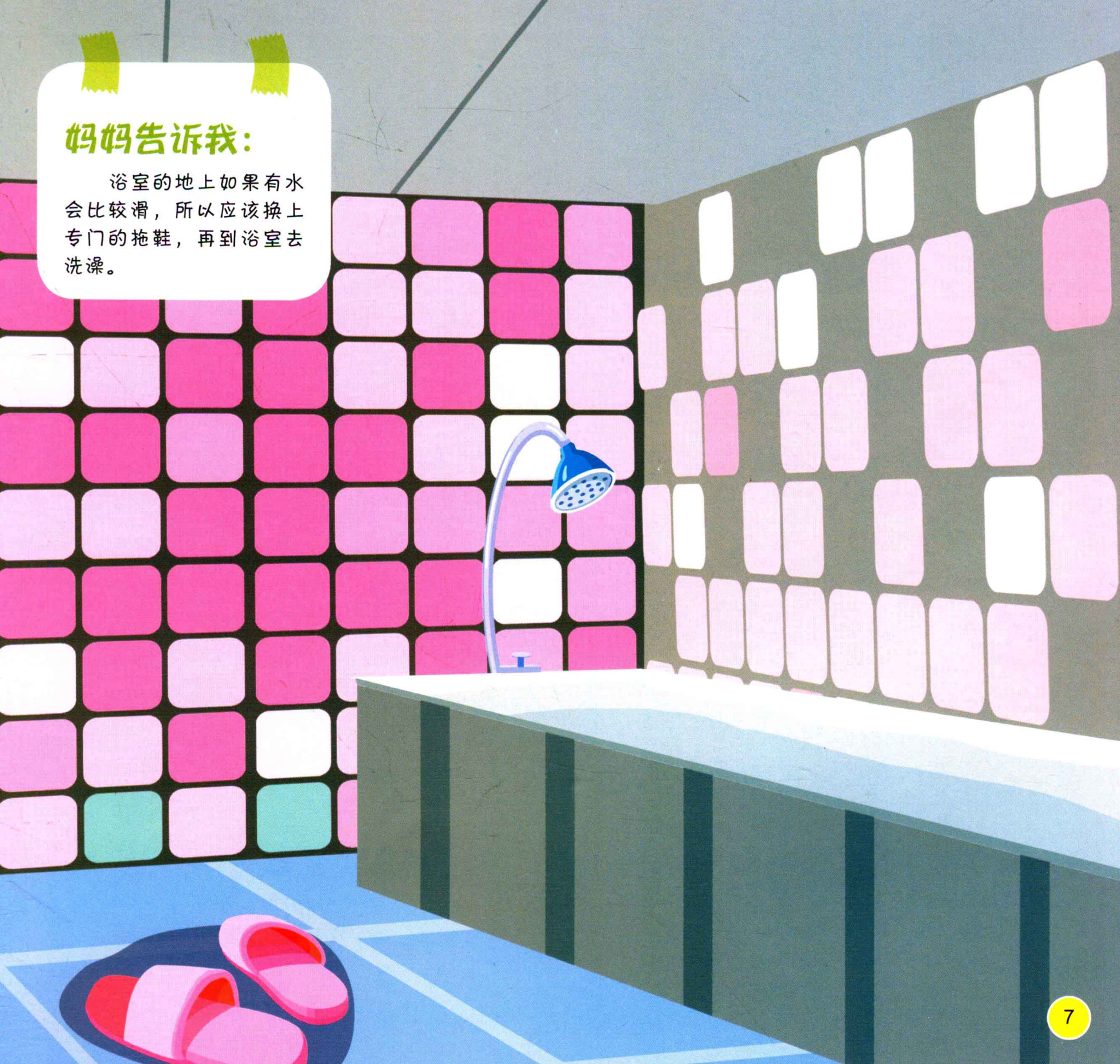
第一次自己洗澡 2

1. 浴室

浴室是专门用来洗澡的地方。有的时候，卫生间和浴室是在一起的，这样的浴室又被叫作卫浴间，里面会有洗脸池、浴缸或淋浴、马桶等。

妈妈告诉我：

浴室的地上如果有水会比较滑，所以应该换上专门的拖鞋，再到浴室去洗澡。



2. 放水

洗澡当然先要放水。水管可以放出凉水，也可以放出热水。



妈妈告诉我：

放水的时候，要试一试水的温度，水太热会烫到自己哟！

3. 脱衣服

在往浴缸里放水的时候，你就可以脱掉身上的衣服了。



妈妈告诉我：

脱裤子的时候，最好先找一个小板凳坐下来再脱。脱下来的脏衣服要放在妈妈放脏衣服的地方哟！



4. 洗澡

水 放好了，衣服也脱了，你就可以进入澡盆洗澡了。哦，对了！洗澡的时候，可别把泡泡弄到眼睛里，要不然眼睛会痛的哦。



妈妈告诉我：

进入澡盆前，一定要先用手试一试水温，千万不要因为水太热而被烫到；也不要因为水太凉而导致生病。

5. 擦干身体

洗完澡要将身体擦干，穿上衣服，再离开浴室。头发不容易擦干，可以请妈妈来帮忙，用吹风机将头发吹干。

