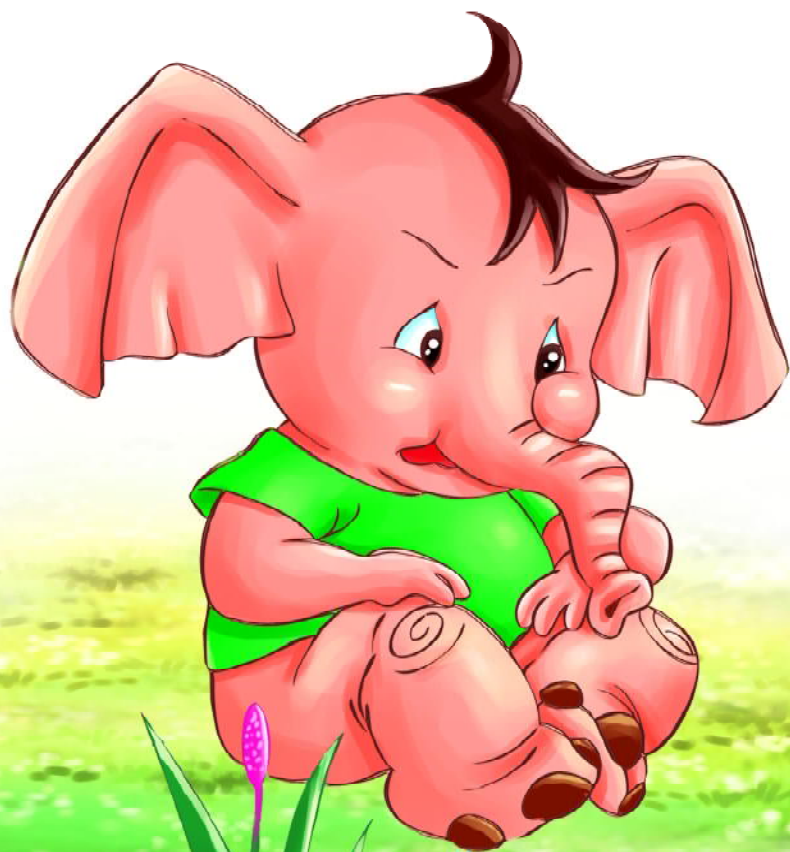


开心林

儿童成长习惯故事

啊？我又胖了

针对孩子不愿意参加锻炼等习惯
神马卡通/编绘



重庆出版集团 重庆出版社



目录

yī gè dōng tiān de zhòng liang
一个冬天的重量

.....(1)

xià tiān de jiǎn fēi jì huà
夏天的减肥计划

.....(12)

mào tiáo de dài jià
苗条的代价

.....(23)

juǎn juǎn xiàng de pàng bí zǐ
卷卷象的胖鼻子

.....(34)



yī ge dōng tiān de zhòng liang
一个冬天的重量

chuāng wai chuī zhe lěng lěng de fēng tiān kōng fēn fēn yōng yōng de piāo zhe xuě
窗外吹着冷冷的风，天空纷纷扬扬地飘着雪
huā jīn tiān shì hán jiǎ de dì yī tiān diū diū zhū tāng zài wēn nuǎn de bēi wō
花。今天是寒假的第一天，丢丢猪躺在温暖的被窝
lǐ shuì de zhēn xiāng
里睡得真香。

猜一猜

在丢丢猪的心里，冬天最快乐的事是什么呢？

- (1) 到湖上滑冰；
- (2) 每天守着暖炉吃东西、看电视、睡觉；
- (3) 打雪仗、堆雪人；
- (4) 和吞吞爷爷一起冬眠。

diū diū hǐ wǒ men yì qǐ pǎo bù ba shī zi
“丢丢，和我们一起跑步吧！”狮子

duō fēi zài chuāng wài hǎn diū diū zhū mī mī hu hu zhēng kāi yǎn
哆菲在窗外喊。丢丢猪迷迷糊糊睁开眼

jīng āi ya wài miàn bīng tiān xuě de de bù zhī dào duō lěng
睛，哎呀，外面冰天雪地的不知道多冷

ne wǒ bù qù wǒ yào shuì jiào diū diū zhū yì tóu zhuān
呢。“我不去，我要睡觉。”丢丢猪一头钻

jìn le bèi wō li
进了被窝里。





diū diū zhū yī zhí shuì dào zhōng wǔ cái qǐ chuáng tā
丢丢猪一直睡到中午才起床，他
yī biān hē zhe tián nǎi chá yī biān chī zhe qiǎo lì dàn
一边喝着甜奶茶，一边吃着巧克力蛋
ta xīn xiǎng suàn le ba hái shì jiā lǐ nuǎn huo
挞，心想：“算了吧，还是家里暖和！”
diū diū zhū zuò zài shā fā shàng nǎr yě bù xiǎng qù
丢丢猪坐在沙发上哪儿也不想去。

diū diū kuài lái dǎ xuě zhàng juǎn juǎn xiàng
“丢丢，快来打雪仗！”卷卷象

zài mén wài hǎn diū diū zhū lǎn yōng yōng de dǎ kāi
在门外喊。丢丢猪懒洋洋地打开

mén , yī zhèn hán fēng chuī de tā zhí dǎ dōu sù : “ hǎo
门，一阵寒风吹得他直打哆嗦：“好

lěng a wǒ wǒ bù xǐ huān wán xuě , hái shì
冷啊，我……我不喜欢玩雪，还是

nǐ men wán ba
你们玩吧！”



zhěng gāi jià qī lǐ dōu dōu zū dōu
整个假期里，丢丢猪都
bù yuàn yù chū mǐn huó dòng tā měi tiān dōu
不愿意出门活动，他每天都
zù zài nuǎn lú biān chī dōng xī kàn diàn shì
坐在暖炉边吃东西、看电视，
kūn le jiù shuì yí jiào
困了就睡一觉。



dōng tiān guò qù le , bīng xuě róng huà , tiān qì nuǎn huó qǐ lái 。 kāi xīn
冬 天 过 去 了 ， 冰 雪 融 化 ， 天 气 暖 和 起 来 。 开 心
lín de yuán lǐ yòu biàn de rè nao le , tōu tōu zhū hé shī zi duō fēi yī
林 的 游 乐 园 里 又 变 得 热 闹 了 ， 丢 丢 猪 和 狮 子 哆 菲 一
qǐ bǐ sài pá ruǎn tī 。 shī zi duō fēi hěn
起 比 赛 爬 软 梯 。 狮 子 哆 菲 很
kuài biàn pá shàng le dǐng duān 。 hēi xiū hēi
快 便 爬 上 了 顶 端 。 “ 嘿 咻 嘿
xiū diū diū zhū cái pá dào
咻 ” ， 丢 丢 猪 才 爬 到
dì èr tī jiù shàng bù qù le 。
第 二 梯 就 上 不 去 了 。





diū diū wǒ men lái wán qiāo qiāo bǎn ba qia
“丢丢，我们来玩跷跷板吧！”恰
qia hyu chǎo diū diū zhū hǎn dào kě shì dāng diū diū zhū yī
恰猴朝丢丢猪喊道。可是，当丢丢猪一
pì gu zù shàng qiāo qiāo bǎn de shí hòu qia qia hyu bú jiàn
屁股坐上跷跷板的时候，恰恰猴不见
le qia qia hyu nǎr qù le yuán lái sù sù de qia
了。恰恰猴哪儿去了？原来瘦瘦的恰
qia hyu bèi pàng pàng de diū diū zhū tōn dào tiān shàng qù le !
恰猴被胖胖的丢丢猪弹到天上去了！

qiā qiā hū jīng yā de shuō diū diū cǎng qián wǒ men zuò zài yì qǐ dōu
恰恰猴惊讶地说：“丢丢，从前我们坐在一起都
nǐng bǎo chí píng héng zěn me cái guò le yí gè dōng tiān nǐ biàn de zhè me zhòng
能保持平衡，怎么才过了一个冬天，你变得这么重
le diū diū zhū zhēn bù hǎo yì sī tā qiǎo qiǎo de gào sù qiā qiā hū yuē
了？”丢丢猪真不好意思，他悄悄地告诉恰恰猴：“嘘
xiǎo shēng diǎnr zhè shì yí gè dōng tiān de zhòng liang
……小声点儿！这是一个冬天的重量！”



成长跷跷板



在寒冷的冬天，很多孩子不怕冷，仍然坚持锻炼；但有些孩子却不愿意出门活动，就像胆小、贪吃的丢丢猪。这样只吃不动，一个冬天下来，难免不会变成小胖墩。

有些家长只要求孩子锻炼，自己却只作为监督者，这样做让孩子有压力，体会不到运动的乐趣。因此，家长应该改变一下教育方式，亲自参与锻炼，带动孩子的积极性，让孩子感受到锻炼是一件快乐的事情，并主动参与进来。冬天在锻炼的同时，还要为他们做好保暖措施，以防孩子生冻疮。





小朋友，下面这些运动中，你最喜欢做的是什么呢？请选择答案，给下面的钟画上指针。



A



B

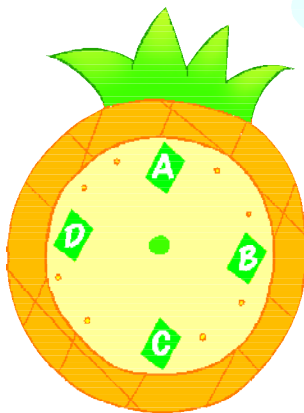


C



D

- (A) 溜冰；
- (B) 游泳；
- (C) 跑步；
- (D) 踢毽子。



智力金字塔

冬天虽然很冷，但小伙伴们都在开心林的广场上做运动呢。说一说每个人在做什么运动？



xia tiān de jiǎn fēi jì huà

夏天的减肥计划

fēi pàng de dī dī zhū tīng shuō xià tiān shì zuì róng yì jiǎn fēi de jì jié ,

jiù tè yì zhì dīng le yí gè “xià tiān jiǎn fēi jì huà”。



kě diū diū zhū hái méi jiān chí liǎng tiān , qiáng liè de yáng guāng ràng tā rè
可丢丢猪还没坚持两天，强烈的阳光让他热
de shòu bù liǎo 。 “chī yī zhī bīng jī líng ba , jiù yī zhī !” diū diū zhū yóu
得受不了。“吃一支冰激凌吧，就一支！”丢丢猪犹
yù bù jué dìng de cóng bīng xiāng lǐ ná
豫不决地从冰箱里拿
chū yī zhī bīng jī líng chī qǐ
出一支冰激凌吃起
lái 。 zhè xià liáng kuài duō le 。
来。这下凉快多了。



猜一猜

丢丢猪吃完这支冰激凌，还会有怎样的举动呢？

- (1) 开始认真地看起来；
- (2) 把冰箱锁起来；
- (3) 把减肥计划抛在了脑后，继续吃。



suǒ hū yī lián jǐ tiān lǐ tài yǎng gèng shì huǒ là là de gān cuì
随后一连几天里，太阳更是火辣辣的。“干脆
zài chī yī zhī ba diū diū zhū zài yě rěn bu zhù le tā yī zhī jiē yī zhī
再吃一支吧。”丢丢猪再也忍不住了，他一支接一支
de chī zhe bǎ jiǎn fēi jì huà pāo zài le jiǔ xiāo yún wài
地吃着，把减肥计划抛在了九霄云外。

zhī tiān kāi xīn bīng jī lǐng gōng sī de māo xīng tàn zhǎo dào dī diū zhū shuō
这天，开心冰激凌公司的猫星探找到丢丢猪，说：

wǒ men gōng sī xiǎng qǐng nǐ lái pāi guǎng gào kě yǐ ma wǒ kě bù xǐ huān
“我们公司想请你来拍广告，可以吗？”“我可不喜欢

guǎng gào dī diū zhū shuō
广告！”丢丢猪说。

