

# 《妈妈教给孩子的180个好习惯》

## 图书基本信息

书名：《妈妈教给孩子的180个好习惯》

13位ISBN编号：9787530958506

10位ISBN编号：753095850X

出版时间：2009-12

出版社：云晓 天津教育出版社 (2009-12出版)

作者：云晓

页数：275

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《妈妈教给孩子的180个好习惯》

## 内容概要

《妈妈教给孩子的180个好习惯》内容简介：真正的教育应该着重于孩子习惯的培养，有了良好的习惯，学识和素质自然而然就能得到提高。习惯是人生之基，决定着人生的成败。所以，妈妈必须调整自己的教育方式，引导孩子树立正确的思维及行为习惯，从而提高孩子的人格修养和心理素质。《妈妈教给孩子的180个好习惯》在研究了众多教育学专家的观点和主张之后，结合现代家庭教育的特点，总结出孩子必须养成的180个习惯，从饮食、卫生、起居、学习、运动、品德六个方面，明确提出了正确而实用的教育方式，指导现代妈妈为孩子塑造健康的行为习惯。每一个孩子都是一块未经雕琢的美玉，妈妈作为孩子的第一任老师，必须承担起最基本也最重要的责任——培养孩子的好习惯，为孩子的健康成长以及日后成才，播下成功的种子。

# 《妈妈教给孩子的180个好习惯》

## 书籍目录

饮食好习惯1.饭吃七分饱2.吃饭定时定量3.不挑食、不偏食4.吃饭荤、素、粗、细要搭配5.饭和菜一个都不能少6.不做“肉食”宝宝7.爱吃蔬菜好处多8.每日坚持吃早餐9.睡前夜宵不可取10.吃汤泡饭不健康11.进食时细嚼慢咽12.吃饭不超过30分钟13.不能吃“软”怕“硬”14.养成两侧咀嚼的好习惯15.教孩子如何正确嚼口香糖16.不能边看电视边吃饭17.不要边看书边吃饭18.远离洋快餐19.吃零食有节制20.不能跟着“偶像”选零食21.玩耍时不能吃零食22.谨防甜食诱惑23.空腹不能吃糖24.多喝白开水25.饭前一小时喝水好26.饮用果汁要适量27.喝碳酸饮料最好用吸管28.每天喝牛奶的习惯要从小培养29.切忌早晨空腹喝牛奶30.酸奶不宜空腹喝31.饭后不宜吃冷饮32.夏季不宜多食冷饮33.水果不能无限制食用34.不能空腹吃水果35.饮食口味重不是好习惯卫生好习惯36.坚持早晚刷牙37.刷牙方式要正确38.正确使用牙膏39.养成勤洗手习惯40.便前也要洗手41.不挖鼻孔，不吮吸手指42.养成爱洗澡的好习惯43.不能随便掏耳朵44.纠正咬唇的坏习惯45.保护眼睛从小做起46.儿童洗澡提防浴霸伤眼47.沙尘眯眼后莫乱揉48.毛巾擦水果越擦越脏49.正确使用毛巾的习惯50.远离路边摊上的小食品51.提防冰箱里的食物52.保护嗓子不大声喊叫53.衣袋卫生不可忽视54.拒绝使用修正液55.生病时要带口罩56.有尿就排不能憋57.如何使用垃圾桶58.男孩慎穿紧身牛仔裤起居好习惯59.睡觉时要关灯60.常梳头好处多61.凉水洗脸身体棒62.教会孩子怎么晒太阳63.养成独睡的习惯64.保证睡眠的质量65.早睡早起不赖床66.一定不要躺着看电视67.养成午睡的好习惯68.养成饭前洗手的习惯69.养成良好的刷牙习惯70.按时起床好习惯71.学会制订计划72.养成守时的习惯73.自己整理床铺房间74.自己管理玩具75.学会管理零花钱76.看电视要有节制77.在家不乱扔东西78.东西用完放回原处79.培养良好的坐行姿势80.春季减衣要“下厚上薄”81.新衣买回不要急上身82.少穿高领衣服83.每天都要换鞋垫84.游泳后要清洗泳衣85.秋季如何正确穿衣86.常换鞋脚丫才健康87.卧室里的健康好习惯88.养成进门换鞋的习惯89.夏季如何防治“空调病”90.习惯“高枕”有损健康91.睡前用电脑最伤身92.学习久了多伸懒腰93.夏天也少用冷水洗脚学习好习惯94.乐于阅读95.自觉学习96.坚持预习功课……运动好习惯品德好习惯

# 《妈妈教给孩子的180个好习惯》

## 章节摘录

饮食好习惯1.饭吃七分饱老话讲：“要得小儿安，需得三分饥和寒。”意思是说：要确保小儿平安健康，就不能给孩子吃得太饱、穿得太暖。然而，对生活条件优越的大多数城市家庭来说，给孩子吃饱穿暖早已不成问题，如今的孩子简直就是被极其丰富的衣食所包围。在这种情况下，谁还想得起这句俗语？有些家长认为，孩子吃得多就长得快，这是一种错误的想法。现在的妈妈们最怕孩子营养不良，对孩子的饮食毫无限制，而孩子在幼儿阶段往往不知道饥饱，给多少就会吃多少，如果妈妈们不对孩子的饮食加以控制，就会发现，养的白白胖胖的孩子还是很娇气、爱闹病，那是因为儿童全身的各个器官都处于一个幼稚、娇嫩的阶段，它们的活动能力很有限，如消化系统所分泌的消化酶的活动比较低，量也比较少。在这种生理条件下，如果吃得太饱，就会加重消化器官的工作负担，引起消化、吸收不良。若长期如此，还会使孩子的性格变得急躁易怒，对外界事物反应迟钝，注意力分散。这是因为胃中食物过多时，机体必须输送大量的血液到胃肠帮助消化，由此就使脑部的血液供应相对减少，长期如此会使大脑的功能减弱，造成智力发育迟缓。进食过多，会加重大脑控制消化和吸收等消化系统神经的负担，并使这部分神经长期处于抑制状态，儿童就很难对新事物、新知识产生兴趣。长期如此，非但会使儿童健忘，而且影响儿童的智力发育。

# 《妈妈教给孩子的180个好习惯》

## 编辑推荐

《妈妈教给孩子的180个好习惯》：有了好的习惯，才会有好的人生。著名教育家叶圣陶说：“教育就是培养习惯。”习惯即命运，任何成功都是从培养习惯开始的，好的习惯是人们走向成功的钥匙，而坏的习惯是通向失败的大门，对于孩子来说，养成良好的习惯比在考试中获得高分重要千倍万倍。著名教育家曼恩说：“习惯仿佛一根缆绳，我们每天给它缠上一股新索，要不了多久，它就会变得牢不可破。”儿童处于人生的初始阶段，一切都要学习，可塑性强，自控能力较差，既是养成良好行为习惯的关键时期，又是沾染不良行为习惯的危险阶段，如果不适时地培养良好的行为习惯，便会错失良机，养成不良行为习惯。而积习难改，习惯成自然，会给将来的发展带来难以弥补的缺憾。生活中方方面面的习惯不计其数，有很多都是我们熟知的，但随着社会环境的不断发展，对家长们教育孩子的要求也在不断提高。哪些具体的好习惯是儿童时期最应该养成的呢？《妈妈教给孩子的180个好习惯》做了详细说明，是现代妈妈们在教育孩子时不可不知的。

# 《妈妈教给孩子的180个好习惯》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)