

<<纠正孩子101个坏习惯>>

图书基本信息

书名：<<纠正孩子101个坏习惯>>

13位ISBN编号：9787543320116

10位ISBN编号：7543320118

出版时间：2003-6

出版时间：天津翻译

作者：陈乐儿

页数：213

字数：170000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<纠正孩子101个坏习惯>>

### 内容概要

本书从饮食、与家人相处、行为、个人卫生、外出等各个方面入手，针对孩子们最常见的101个坏习惯，“对症下药”地给出了帮助孩子克服坏习惯、养成好习惯的妙方，帮助家长有技巧地教导孩子，让孩子及早纠正不良习惯。

每个问题后的“爱心妈妈绵囊”更是一语道破机关，供出纠正孩子坏习惯的超级秘笈。

<<纠正孩子101个坏习惯>>

书籍目录

第1章 饮食篇 1. 孩子嘴在馋 2. 含住食物不肯咽下 3. 挑食 4. 吃太多的食物 5. 不肯吃饭 6. 一边吃饭一边玩耍 7. 吃饭时, 天一半地一半 8. 饭前偷吃饭 9. 饭前不洗手 10. 吃完东西不擦嘴 11. 不肯自己吃饭 12. 不正确地使用筷子 13. 飞象过河 14. 用餐时常弄脏衣服 15. 狼吞虎咽 16. 一边看电视一边吃饭第2章 家庭篇(个人) 17. 不摘眼镜便睡觉 18. 看电视时坐得离电视机太近 19. 不肯帮忙做家务 20. 晚上睡觉要开灯 21. 不肯做运动 22. 攀爬窗户 23. 晚上不肯睡觉 24. 赖床 25. 乱发脾气 26. 擅自从冰箱里拿东西 27. 玩危险物品 28. 做事不专心 29. 不肯做功课 30. 不肯收拾书包 31. 浪费东西 32. 拿性来开玩笑 33. 被责骂时嬉皮笑脸 34. 在家故意捣蛋 35. 新玩具很快便玩腻了 36. 威胁父母 37. 模仿人家说话 38. 不听教导第3章 庭篇篇(写家人相处) 39. 爱吃醋 40. 在家里急玩具 41. 仗着老人疼家而任意妄为 42. 有客人来访便得意忘形 43. 不尊重家佣 44. 不尊重老人 45. 和兄弟姐妹打架 46. 不肯自己收拾玩具 47. 给同学起绰号 48. 说同学是非第4章 卫生篇 .....第5章 外出篇第6章 行为篇

## <<纠正孩子101个坏习惯>>

### 章节摘录

纠正孩子有办法 零食对小朋友来说，有着无穷的吸引力。不论是冰淇淋、汽水、薯片、虾条、巧克力、棉花糖，还是汉堡包、炸鸡翅，小朋友都觉得美味可口。有时候连成年人也会抗拒不了诱惑，更何况是意志力薄弱的小孩子。

本来，孩子正值发育时期，应该多吃有营养的食物，但若在正餐以外，不停地进食高热量、高糖分的食物，时间长了，孩子难免会长得胖胖的。

各位父母可以尝试采用以下方法，让孩子改掉嘴馋的坏习惯。

1. 巧手安排饮食，减少脂肪的摄取 要解决这个问题，父母大可从正餐安排方面着手。餐点一般是由父母安排的，所以父母可在餐单中，减少碳水化合物和脂肪含量高的食物，有效地减少摄取分量，并改以蛋白质、纤维素和矿物质丰富的食品做主食。

2. 以新鲜水果代替零食甜点 此外，父母不妨多以新鲜水果代替甜点，让孩子少吃油炸食物。总之，适量的、有营养的、低热量的饮食，加上适当的运动，无论对大人还是小孩，都是避免肥胖的定律。

3. 不以零食作为奖励 另外，父母要注意的是，不管孩子多喜爱零食，也不应以给零食、高糖分饮料、高热量食物来作为奖励孩子的方式，以免养成孩子嘴馋的坏习惯。

<<纠正孩子101个坏习惯>>

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:<http://www.tushu007.com>