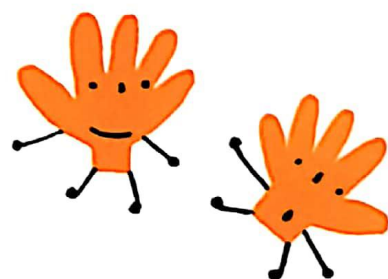
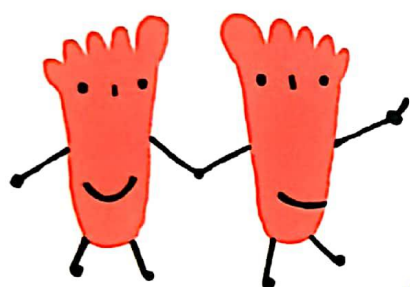


身 体 大 发 现

好奇妙的 手和脚

文：〔日〕La Zoo 图：〔日〕菅原启子 翻译：朱燕翔



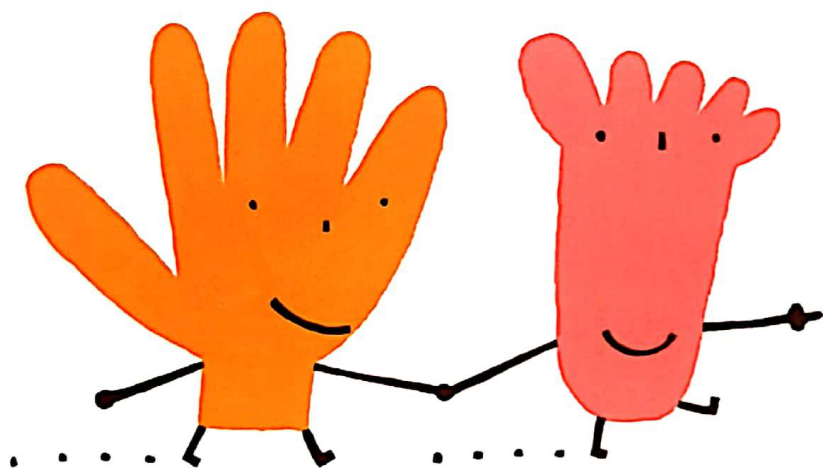
河北出版传媒集团
河北教育出版社

1

身体大发现（第一辑）

好奇妙的手和脚

文：〔日〕La Zoo 图：〔日〕菅原启子 翻译：朱燕翔



手和脚都很厉害呢。
一起来探索吧！

河北出版传媒集团
河北教育出版社

有各种
不同的手。

儿童的手



婴儿的手

奶奶的手



这是林良爷爷的手。

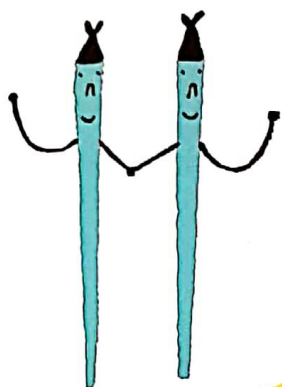


比比看吧!

因为手指可以灵活地弯曲，
所以能完成很难的动作。

筷子的拿法

还不太会拿筷子的话，
试着多练习就会了。



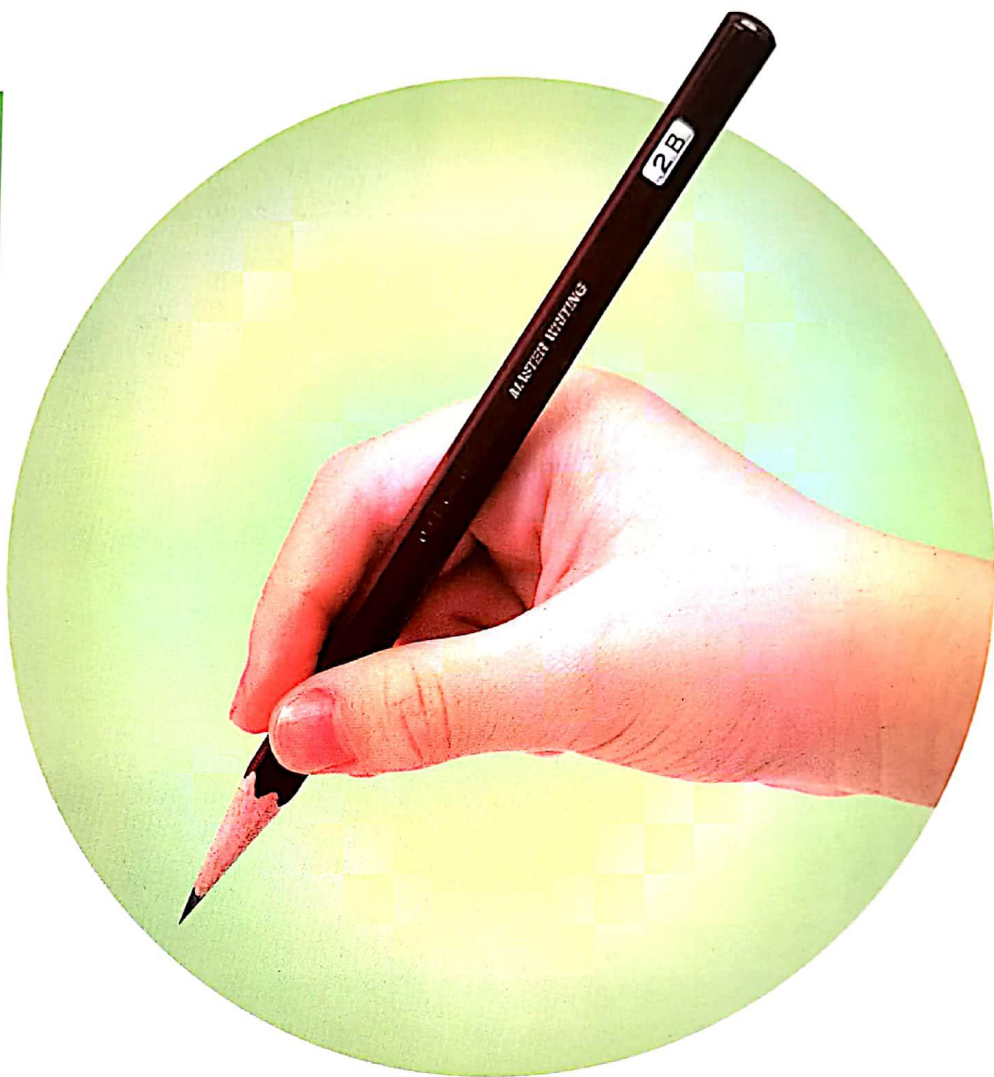
这么小的东西
也能夹起来！

能吃拉面……也能把豆腐夹开。

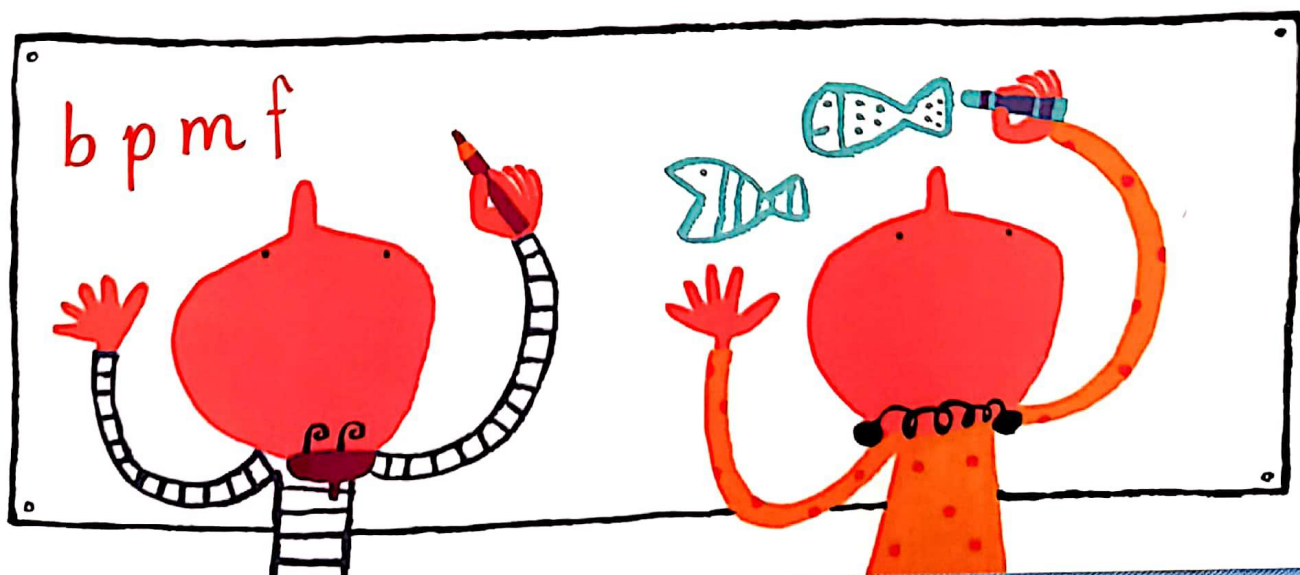


铅笔 的拿法

你是怎么拿的呢？



能写字……也能画画。



手 加油！



用手抓住使劲拉的话，
重的东西也拉得动。



握紧水龙头，可以拧动。



两手并拢成盘子
状，可以捧水。



捧

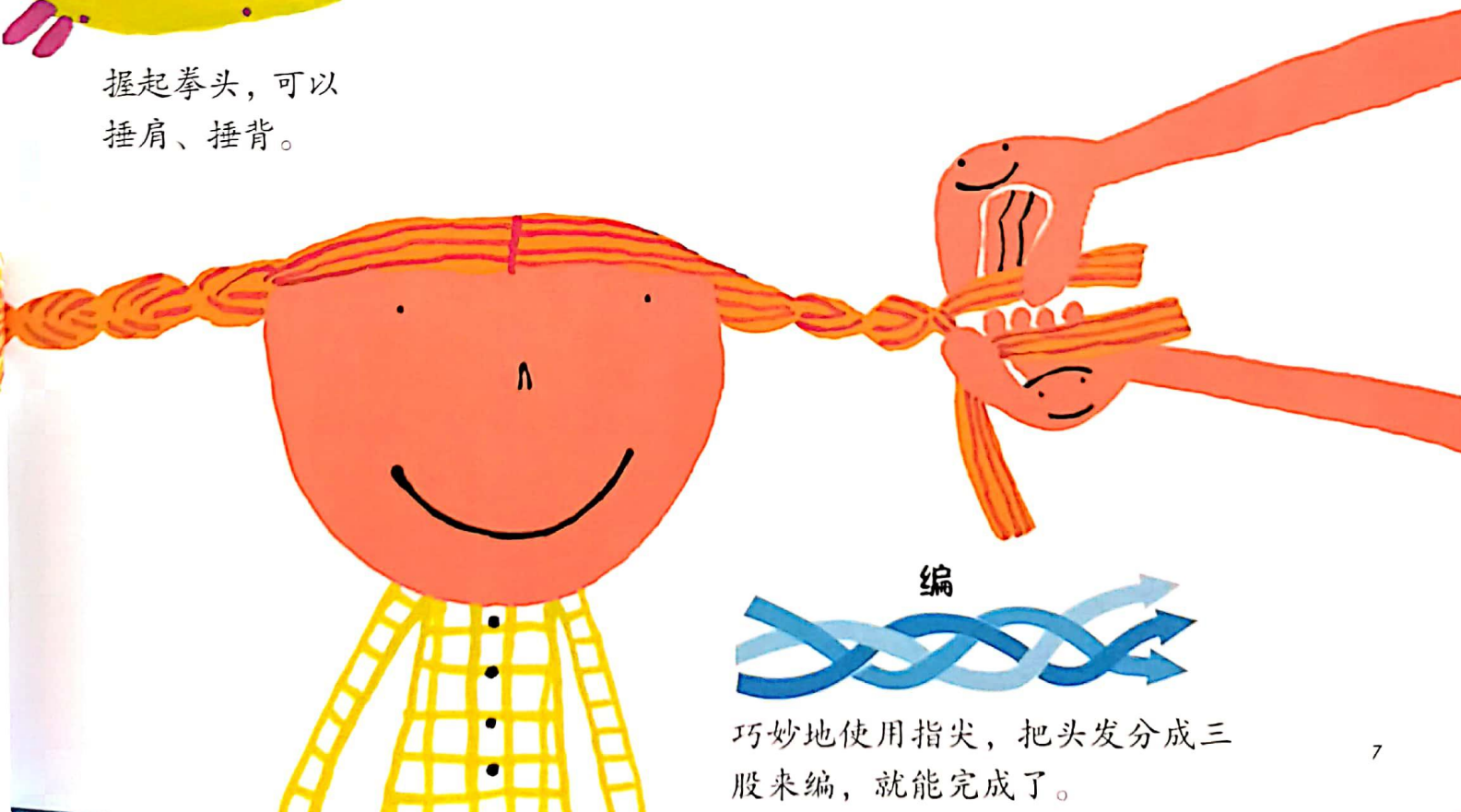


握起拳头，可以捶肩、捶背。

很小的东西，也可以用指尖捡起来。

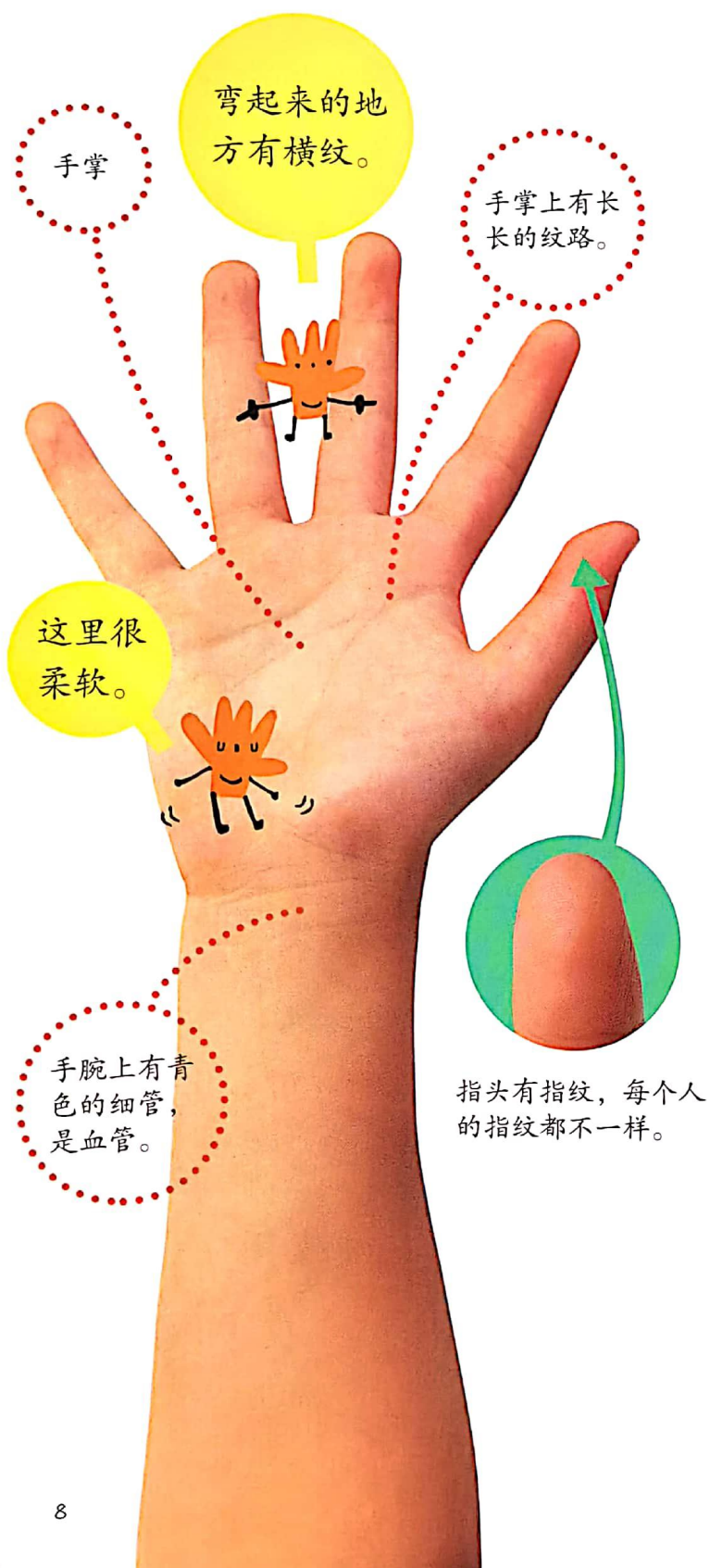


灵活运用手掌、手指和手腕，可以做各种事情哦！



巧妙地使用指尖，把头发分成三股来编，就能完成了。

仔细地观察手。



手可以握起来。

手腕

有好几个地方可以弯曲。

上臂
指的是从肩膀到肘之间的部位。

肘

指甲为什么会长长呢？

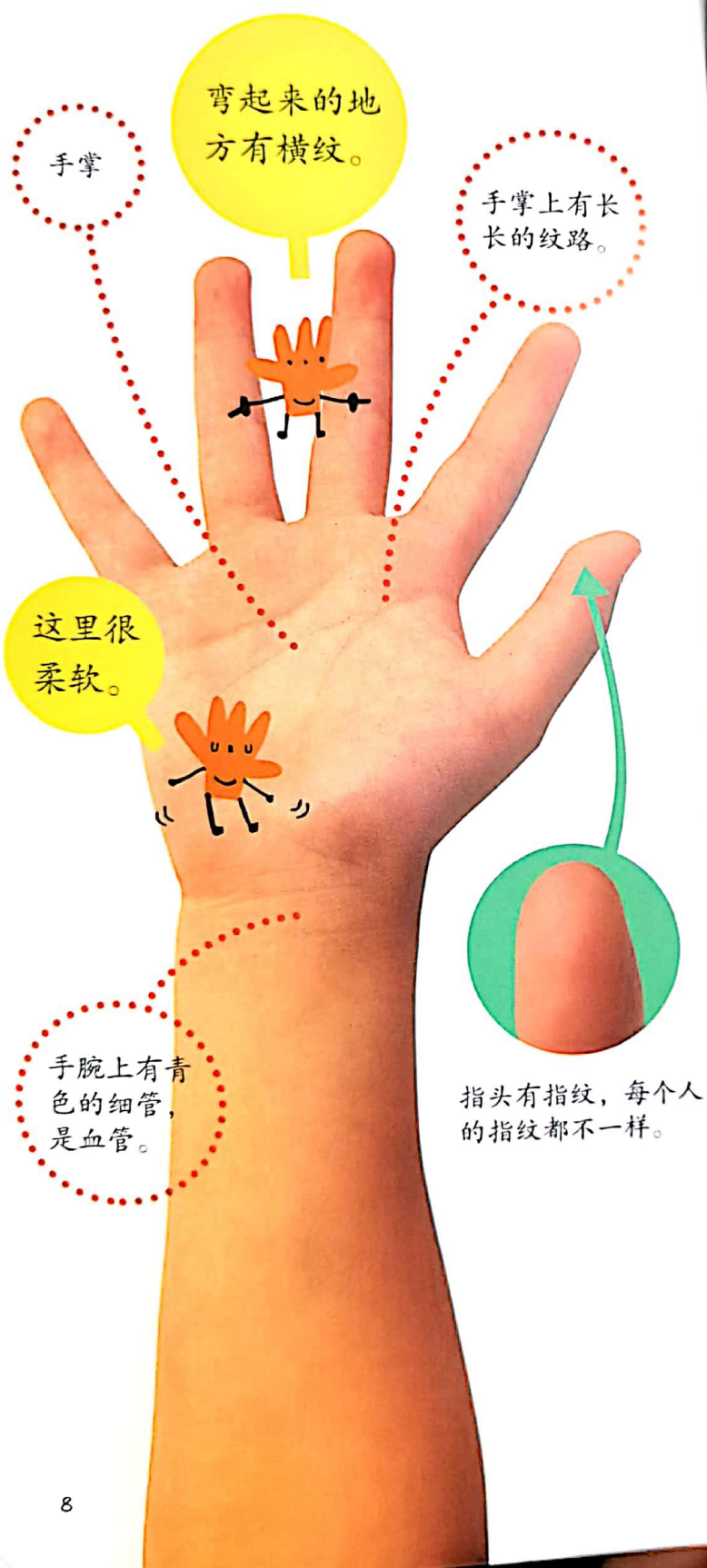


指甲的任务就是保护指尖。

指甲是从指甲根部长出来的。因为指甲不停地生长，所以越来越长。



仔细地观察手。



手的里面有……

有骨骼，指关节能让手指灵活地弯曲。



手是由很多骨骼组成的。



可以骨碌骨碌转动。

骨头和骨头之间相连接的地方，可以弯曲，叫作关节。



指甲为什么会长长呢？



指甲的任务就是保护指尖。

指甲是从指甲根部长出来的。因为指甲不停地生长，所以越来越长。

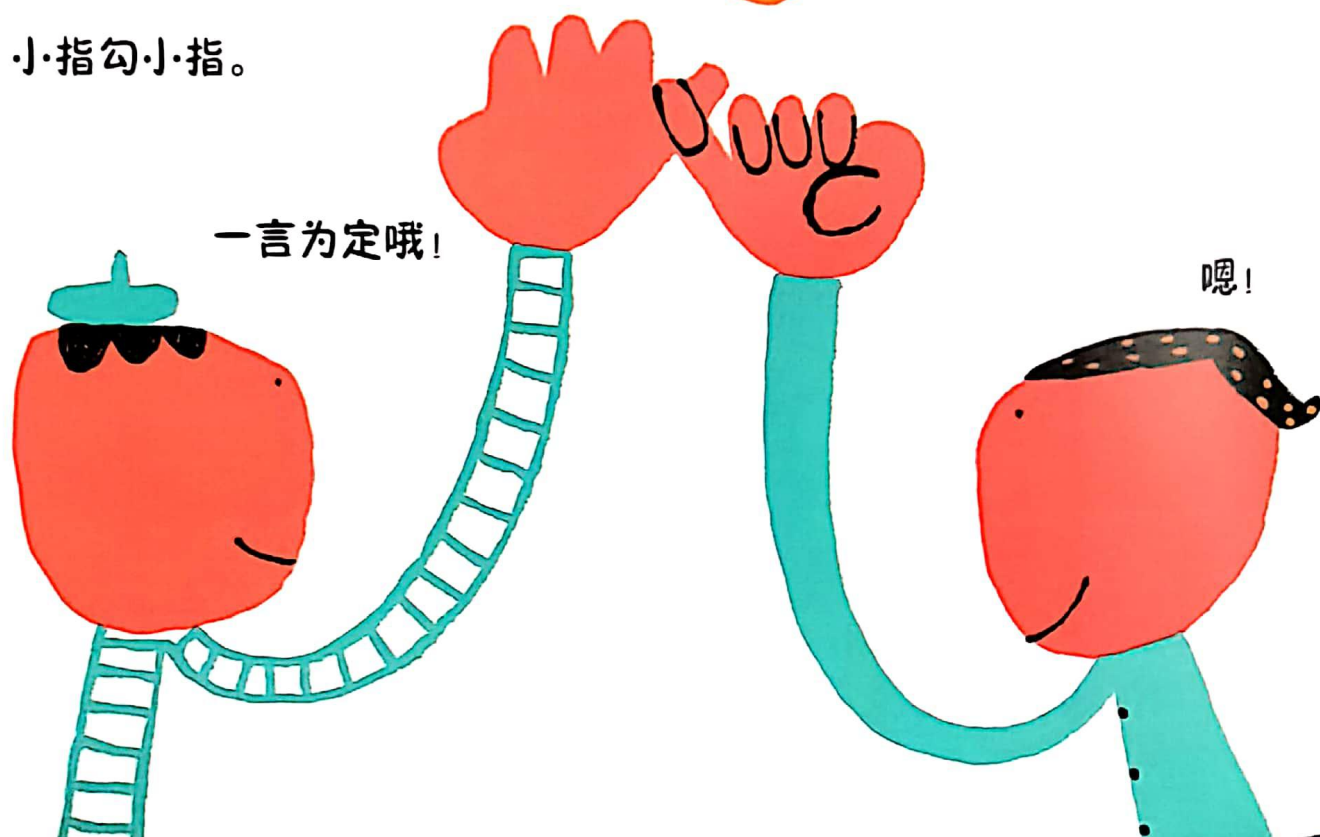


表达心情的手。

手牵手，相亲相爱好朋友。



小指勾小指。





啪啪！



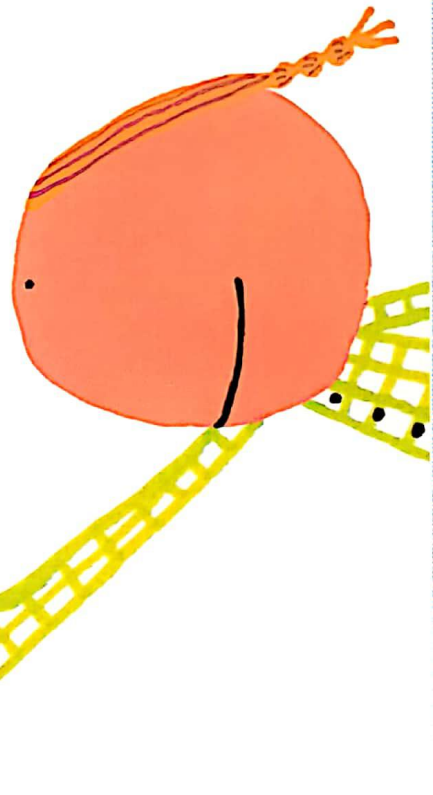
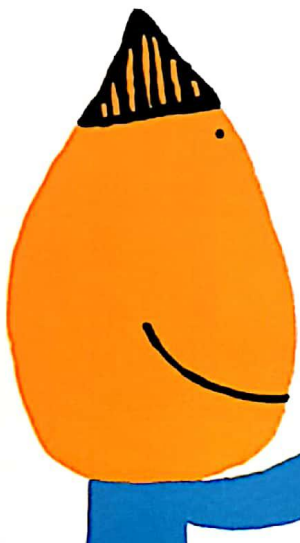
太棒了！
太棒了！



鼓掌！



你好，
握握手。



虽然没有
看……

用手指
摸摸……

就知道
是什么。



通过触摸，眼睛看不见的人也能知道的文字，是盲字。

电梯



紧急呼叫和停止按钮。

触摸凸出的小圆点，就知道电梯按钮的作用。



表示月台、出口和电梯开门、关门的按钮。



公用电话



“5”的按键稍微凸出。



盲字，是专供盲人使用的拼音文字，字母由不同排列的、凸出的小圆点组成。

盲字书

通过触摸凸出的小圆点，也能够读故事书。





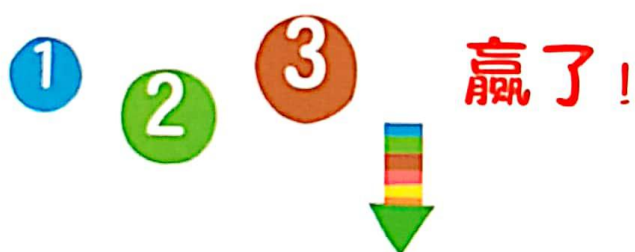
用手玩游戏
身体健康又有趣

和朋友的 **手** 一起玩游戏！

手指相扑

预备，
开始！

手指勾着手指。
大拇指成了
相扑选手。



一方的大拇指按住对方的大
拇指，能够数完“1、2、
3”的人赢。

相推

手掌张开放在胸前，
两个人面对面。



我赢了！

用力推对方的手，
让对方的脚移动
就算赢了。

我输了！



抢手帕

把手帕放在手上，
对方试着来抢。



对方要抢走时，
赶快握紧手帕。

啊，慢了一步！

噢！

抢走了！



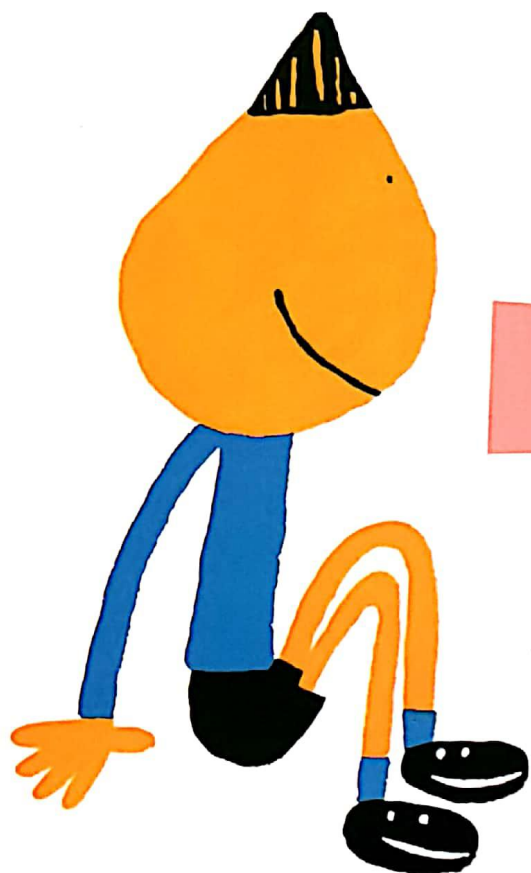
蹦一蹦、跳一跳、
转个圈……





脚能做些什么呢？

脚 加油！



蹲下

弯曲膝盖，
就能蹲下来。



跳高

有了双脚，
我们能站立、走路……
还能做好多事。



一鼓作气，双脚一蹬
就能跳起来。

双脚用力，
就能荡秋千。

荡秋千

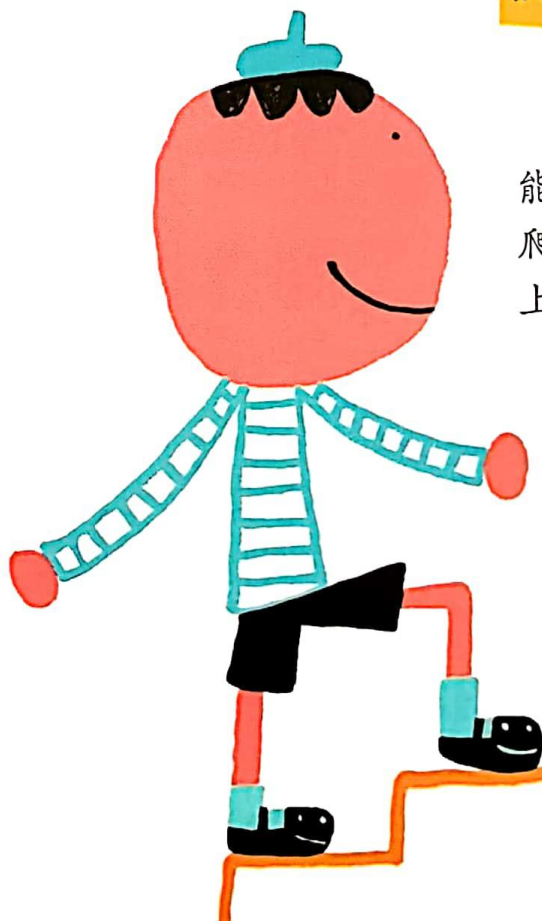


跨越



抬起脚就能
跨过障碍物。

攀爬



能轻松地
爬楼梯、
上斜坡。

仔细地观察脚。



和你的脚比比看!

脚指头上也有纹路，仔细看一看。

第二趾 拇指

第三趾

第四趾

小指

趾甲
长了就要
剪哟。

脚指尖

脚掌

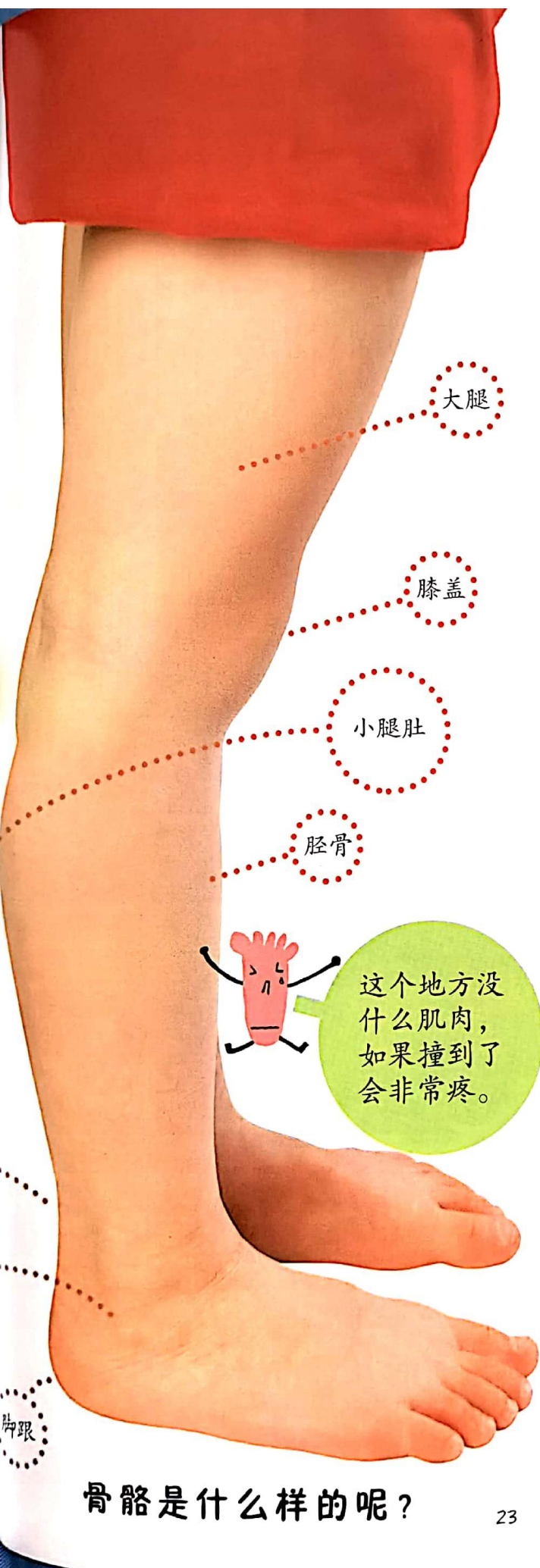
脚跟

足弓
凹下去呈
弓形的
地方。

脚背

脚腱
比较细
的地方。

脚踝
又滑又圆
的地方。



骨骼是什么样的呢？

23

脚为什么会麻呢？



长时间跪坐着，脚会有麻麻的感觉。这是因为身体的重量都压在脚上，使得血液不易流到脚尖。



把双脚从屁股下挪到两旁，就不麻了。

25

仔细地观察脚。

脚指头上也有纹路，仔细看一看。

第二趾 拇指

第三趾

第四趾

小指

脚掌

脚跟

足弓
凹下去呈
弓形的
地方。

脚的骨骼。

关节
骨骼和骨骼相接的地方，可以活动。

脚也由
很多骨骼
组成。



脚为什么会麻呢？

哎呀！站不起来……



长时间跪坐着，脚会有麻麻的感觉。这是因为身体的重量都压在脚上，使得血液不易流到脚尖。



换个姿势吧！



把双脚从屁股下挪到两旁，就不麻了。



为了能支撑身体，腿的骨骼又粗又壮。

膝盖骨
保护膝盖关节的骨头。



永远和脚在一起！

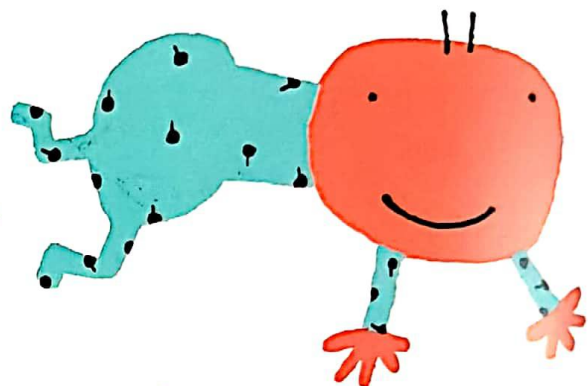
安静地躺着！

刚出生的婴儿，只能躺着。

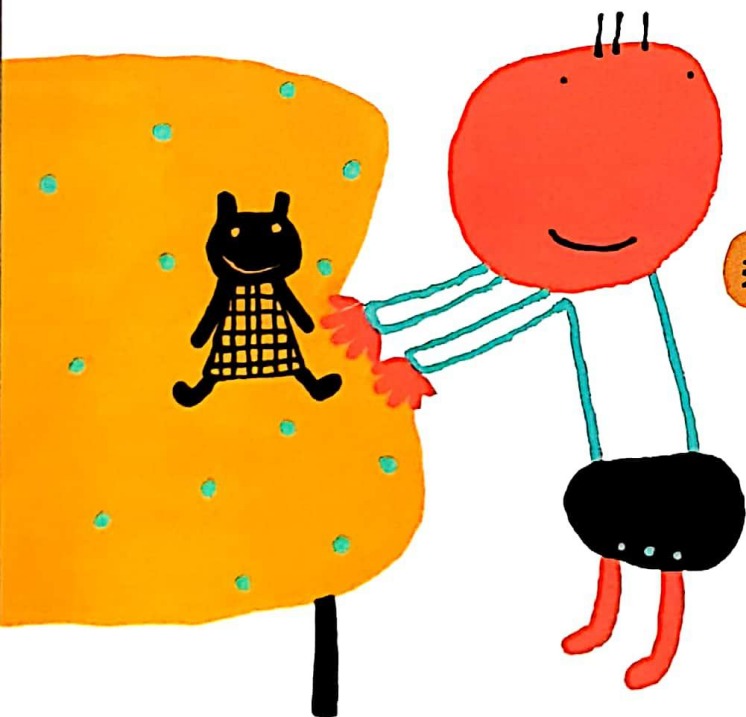


慢慢会爬了！

用手和脚到处爬。



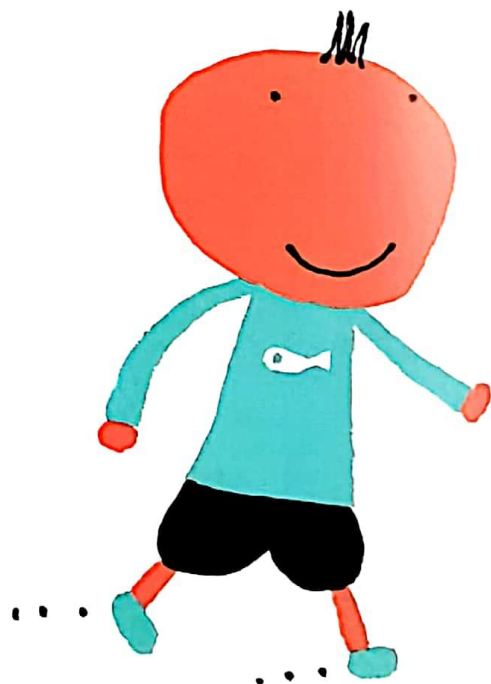
站起来了！



能扶着东西站起来了。

会走路了！

会自己走路了。



能做运动。

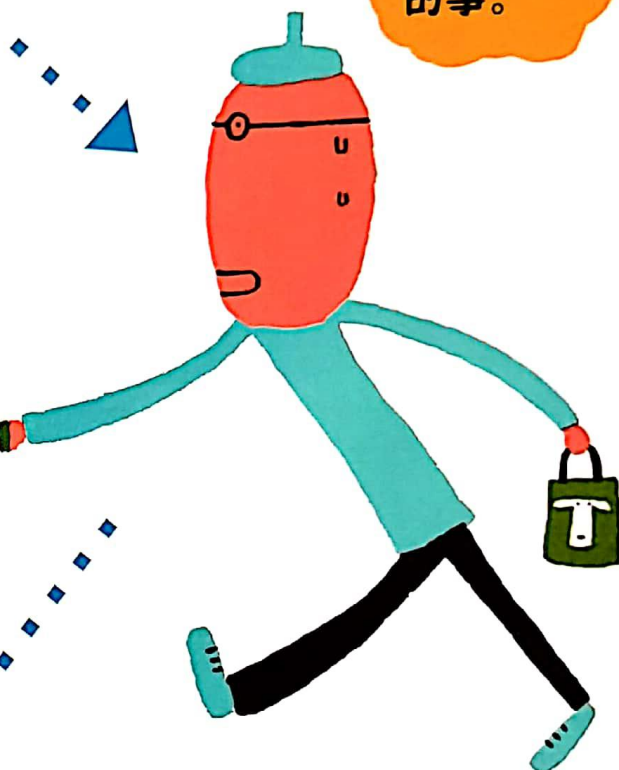
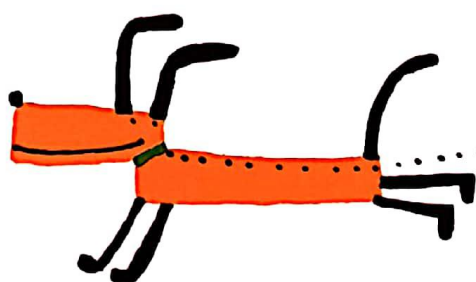


能在户外
健康地蹦蹦跳跳，
灵活地运动。



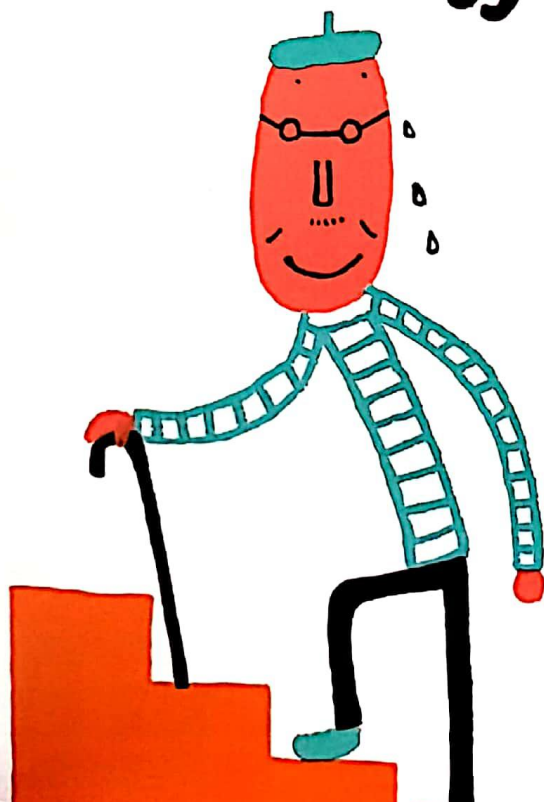
还会骑自行车。

会做很多的
事。



脚要多活动，才会健康
强壮。去散步、运动吧。

走起路来很
吃力哪。



年纪大了，脚力比较弱，走路或上下楼
梯，会感到很吃力。但是，每天都走走
路，能让腿脚强壮起来。

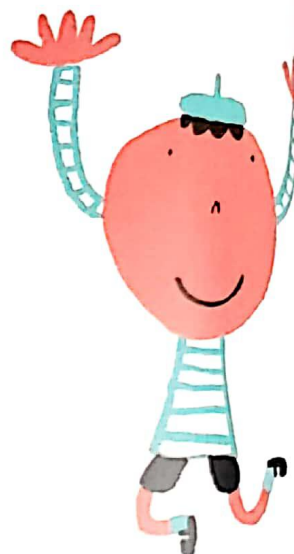
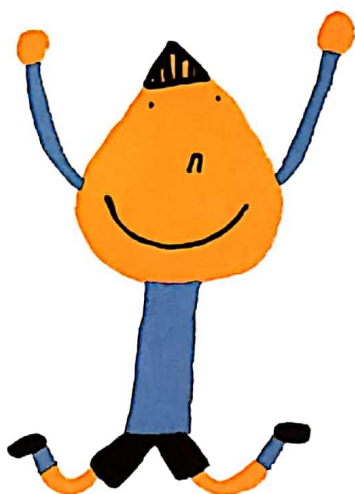


用脚玩游戏
身体健康又有趣

用脚来做做看！

用脚
来猜拳！

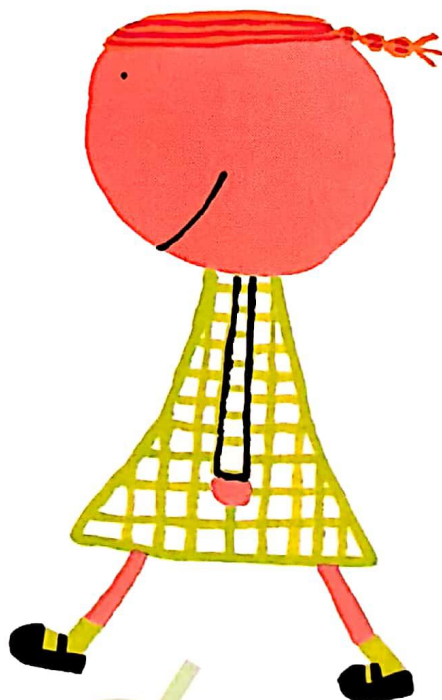
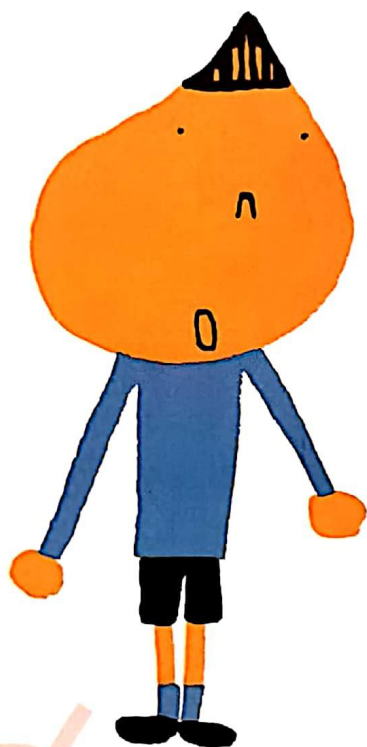
两脚并拢是“石头”。
两脚前后张开是“剪刀”。
两脚左右张开是“布”。



剪刀 石头……



布！



石头



剪刀



布

蹬自行车!

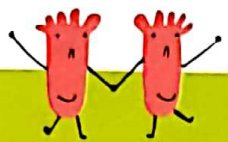
躺下来，抬高双腿，在空中做
踩踏板的动作。



学兔子跳!



学小兔子
在森林里跳一跳。



用脚和朋友
一起玩游戏!

动动脚玩游戏 身体健康精神好

捉迷藏!

要跑得快，才不会被抓到。
最先被抓到的，接下来要抓
别人哦。





一、二、三，
木头人！

当主持游戏的人把眼睛闭起来，念完“一、二、三，木头人！”大家就不准再动了。动的人就要接受惩罚，然后开始下一轮游戏。

找一找

妹妹找不到她的另一只手套和靴子了，你来帮忙找找看！很简单，找一模一样的。



哈哈哈哈……



脚丫子很怕痒呢！

只需一分钟

了解这本书

启发童书馆

ISBN 978-7-5545-0030-9

9 787554 500309

定价：90.00元(全6册)

大家好，目前我大约有 800 套儿童学习材料，
全部免费提供，请用微信扫一扫并关注下面的
微信公众号，或者搜**微信公众号【晓业】**
进行关注，会持续更新免费材料！



**关注后免
费领幼儿
启蒙材料**

除了免费学习材料外，大家还可以免费领取
淘宝和京东优惠券+返现，这样您在淘宝和
京东上购物的时候就可以省钱了，平均每年
可以省下 20%！感兴趣的朋友，请点击下面
的链接来了解详情，这个是微信公众号的链
接，放心点击，100%靠谱！

[https://mp.weixin.qq.com/s/6PgU8huRrl
NEllcsfCc0-g](https://mp.weixin.qq.com/s/6PgU8huRrlNEllcsfCc0-g)