



# 倾听 我的身体

Noni

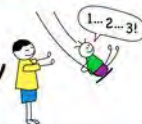
Angie and Upesh

简体中文: Boshi Gao



初期家庭数学

Early  
Family  
Math



Interactive Story

简体中文

# 成人读者

**3个讨论级别** 为你的孩子选择一个合适他们程度的级别。让你的孩子有充足的思考和提出发问的时间。在你的孩子解答问题产生困难的时候给予适当的协助，并在正确答案解出以后再加上简单的问题或评论，这些问题或评论将会成为答案的小幅延伸。

**级别1** 提出简单直接的问题。对于你在页面上看到的内容向你的孩子提出问题。玩具在哪里？它们在做什么？玩具的名字是什么？它是什么颜色？那里有多少球？

**级别2** 就故事中的某一点提出一般性或开放性问题。你看到这里发生了什么？这组东西是什么？

**级别3** 询问故事情节。刚才发生了什么事？接下来会发生什么？你有过类似的经历或者目睹过如此的事情吗？当这种情况发生时，她会有什么样的感受？

**数学主题和词汇** 这个故事包括了从**1到10**的计数和比较大小的内容。练习词汇：更多、更少、差别、两个两个数。

愉快的阅读和谈论！ 这里提供的问题和评论只是一个开始。

第一次阅读，请看涂红色的问题和评论。

第二次阅读，请看涂蓝色的问题和评论。

第三次阅读，请看涂绿色的问题和评论。

之后，跟随着孩子的兴趣，让你们的讨论朝着有趣的方向发展。

今天我不去上学了  
因为是假期。

1. 你认为她放假的这一天会做些什么呢？

2. 为什么她不喜欢上学？

3. 你认为她会想念学校里的朋友和老师吗？





今天我也不看电视了。

反正也停电了。

1. 她为什么决定不看电视？

2. 如果你来计划这个特别的一天，你会做些什么？

3. 当你家里停电的时候，你会做些什么？有什么特别的活动计划吗？

我今天要做什么  
呢？

今天我要倾听我的  
身体！



1. 她的手上只有四根  
手指！你见过有人一  
只手上只有四根手指  
吗？

2. 这种情况不常见，  
但有些人出生时一只  
手就有六根手指。六  
根手指比她的手指多  
几根？

3. 你认为你可以为六  
根手指的人买到手套  
吗？



首先我要保持非常安静。

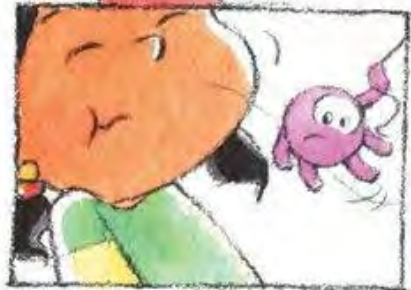
这样我才能听到我的身体。

1. 你听过你的身体发出声音吗？有哪些？

2. 你听过你的肚子咕咕叫、嘟嘟响、或是咕噜咕噜叫吗？

3. 你有没有努力跑步，然后听到耳朵里咚咚跳动的心跳声？





对，现在我能听到自己的呼吸声。

我呼气、吸气，呼气、吸气。

1. 如果你静下心来，你能听到自己的呼吸声吗？

2. 你通常是通过嘴巴还是鼻子呼吸？

3. 观察半分钟的时间，数一下你的呼吸次数。有多少次？

我还可以让我的呼吸声更响。

呼——！

然后更轻。

嗯——。

1. 她通过用力吹气让她的玩具飞起来。你什么时候对着什么东西吹过气？

2. 你有没有在生日蛋糕上吹灭过蜡烛，或者对着火吹气让火烧得更旺？

3. 你上次生日时几岁了？







现在我能听到我的  
心跳声了！

嘟嗒， 嘟嗒， 嘟  
嗒。

1. 听到自己的心跳声  
并不容易。你能听到  
你的心跳声吗？

2. 把你的耳朵贴在别  
人的胸口，你就能听  
到他们的心跳声。

3. 你认为你的心脏  
会停止跳动吗？你的  
大多数肌肉会感到疲  
劳，但你的心脏肌肉  
从不会！



我能让我的心跳更快或更响吗？

可以，试试蹦蹦跳跳二十次。

1. 你能数到**20**来计算蹦蹦跳的次数吗？

2. 如果你不会数到**20**，你可以数到**10**然后立刻再数一次**10**，这两种方法是一样的。

3. 当你跑来跑去，开始喘气时，你有时能感觉到胸口的心跳吗？

现在，我的心跳更快了。



1. 你有没有看到过自己胸口的心跳？有可能看到吗？

2. 在这里，讲故事的人和艺术家有点夸大其词了。你有没有为了让故事更有趣而稍微夸大一点？

3. 她的玩具因为心跳声太大而捂住了耳朵。你能从远处听到别人的心跳吗？



如果我把手指放在我的腕部，那我就能感觉到我的脉搏了！

1. 你能在你的腕部感觉到脉搏吗？有些人喜欢在脖子或头部感受脉搏。试试看！

2. 数一数十秒内的脉搏数。你数到的次数在7到20之间吗？

3. 让另一个人做同样的事，然后比较你们数到的次数。谁的次数更多，谁的更少？



我能听到自己在笑  
哈哈，哈哈，哈哈  
哈哈，哈哈哈哈哈！

1. 她非常乐于表达，  
所以她的笑声可能非常  
大声。你能小声地笑  
吗？能做到吗？

2. 人们常常喜欢一起  
发笑。你笑的时候，  
其他人会跟着你笑  
吗？

3. 即使没有什么好笑  
的事情发生，有时候  
大声地笑一笑也能让  
你感觉更好。

我能听到自己在哭。呜呜呜！



1. 你认为她是真的在哭，还是假装的？

2. 你有没有假装哭过，从而让人们同情你？

3. 有些人哭过之后会感觉更好。你哭过后感觉好些了吗？





我能听到自己在拍手。

拍，拍，拍。

1. 用拍手和跺脚来打一个节拍。

2. 你的节奏是复杂的，还是像这样简单：拍拍跺，拍拍跺？

3. 跳舞通常是一套手臂和腿部动作的特定模式。你喜欢跳舞吗？



我能听到我的肚子  
在咕咕叫！

咕嘟，咕嘟，咕  
嘟。

1. 当你的肚子咕咕叫  
时，你的身体是什么  
感觉？

2. 你的肚子在消化不  
良或生病时会咕咕叫  
吗？

3. 看看她的脸，她现  
在感觉如何？



我的肚子在  
说：“快喂我！”

1. 你有没有饿到等不及，必须马上吃东西的时候？

2. 你认为她的肚子真的在催促她去吃东西吗？

3. 每次她向前跳跃时，她都会迈出两步。你可以通过两个两个数来计算这些步骤——  
2、4、6、8、.....



我鼻子能闻到妈妈  
厨房里烤蛋糕的味道

现在我想听听我  
咀嚼这些蛋糕的声音！

1. 你认为她会吃多少  
个小蛋糕？

2. 你一次最多吃过多少  
饼干或其他零食？

3. 这个故事讲述了很多你身体发出的  
声音。你还记得多少种？

## Listen to my body

Author -- Noni

Illustration -- Angieand Upesh

Language -- English

Level -- Firstsentences

© Pratham Books 2014

Creative Commons: Attribution 4.0

Source [www.africanstorybook.org](http://www.africanstorybook.org)

Original source [www.prathambooks.org](http://www.prathambooks.org)

