

□ Harga Rp.5000,- khusus JABODETABEK (luar kota tambah ongkos kirim)



吃得营养均衡



C

Read the paragraph below and answer the questions that follow.

Rani's Friend

Rani has a friend. Her name is Mei Mei. She is seven years old. She lives at No. 11, Lorong Galing 74, Kuantan, Pahang. Rani and Mei Mei study at SJK Meng Hwa. Rani likes Mei Mei because she is kind. She likes to help poor people.

- Who is Rani's friend?
.....
- How old is Mei Mei?
.....
- Where does Mei Mei live?
.....

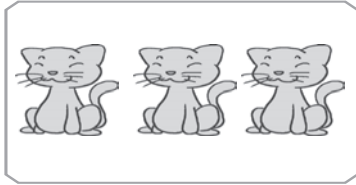
D

Read the sentences below. Then, rewrite the sentences by using capital letters in the correct places.

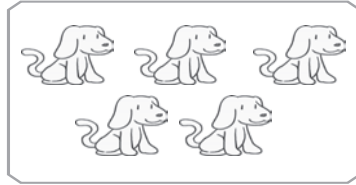
- my friend's name is gumar.
.....
- he is seven years old.
.....
- gumar and i study in the same school.
.....
- we study at sjk kong min.
.....

A

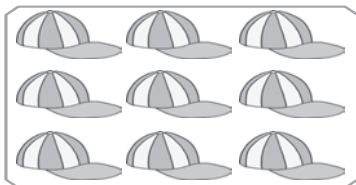
Count and write in words.



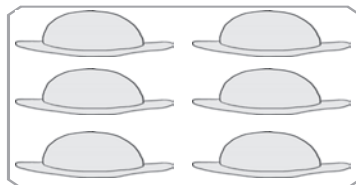
1. cats.



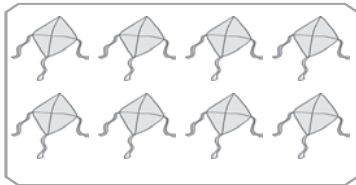
2. dogs.



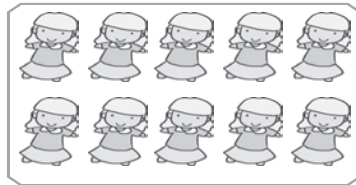
3. caps.



4. hats.



5. kites.



6. dolls.

B

Group the words.



-
-
-
-
-
-

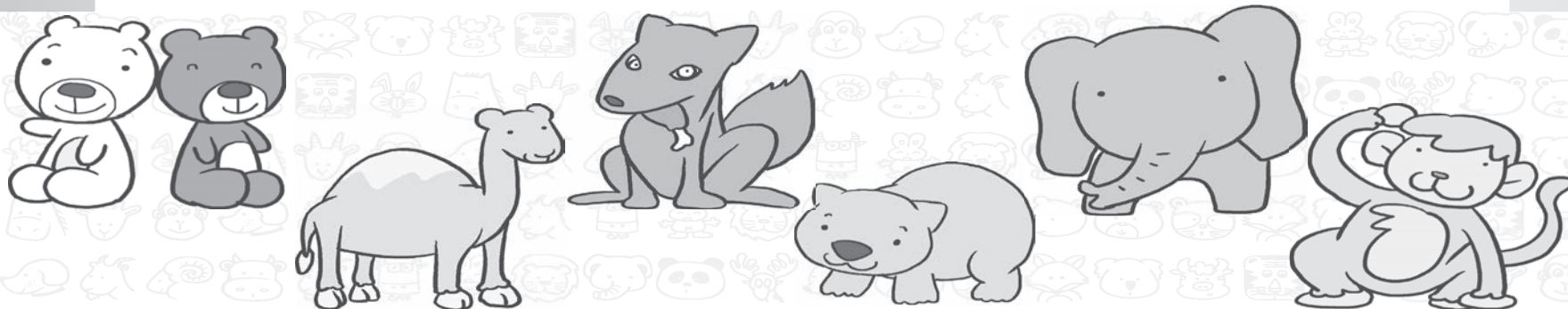
今天读：童诗（Poem）

At The Zoo

在动物园

William Makepeace Thackeray

First I saw the white bear, then I saw the black;
Then I saw the camel with a hump upon his back;
Then I saw the grey wolf, with mutton in his maw;
Then I saw the wombat waddle in the straw;
Then I saw the elephant a-waving of his trunk;
Then I saw the monkeys—mercy, how unpleasantly they—smelt.



这首诗讲述作者在动物园看见的动物。诗中，诗人只用一句话便能赋予各种动物一个鲜明的形象。你看见了吗？

我先是看见了白熊，然后看见黑熊。

接着，我看见骆驼背上的驼峰；

接着，我看见了大灰狼，嘴巴衔着一块羊肉；

接着，我看见袋熊在稻草堆中摇摇摆摆地走着；

接着，我看见大象在摇曳着它的象鼻子；

接着，我看见猴子，哦，天啊！他们怎么发出令人难受的味道。

——《在动物园》翻译

小朋友，你在动物园时，会不会像诗人一样，仔细观察动物的一举一动呢？

Vocabulary

新

词

学

一

学

① camel

：骆驼

② hump

：驼峰（隆起）

③ maw

：原指反刍动物的胃，诗中的意思是贪心的人的嘴巴。

④ wombat

：袋熊

⑤ waddle

：摇摇摆摆地走，形容袋熊行走的模样。

⑥ straw

：稻草

⑦ trunk

：象鼻

⑧ mercy

：原意为怜悯，但在诗中有“天哪！”感叹的意思。

⑨ unpleasantly

：令人难受。



主持：曾庆芬老师
马来西亚荒野保护协会

Taman Rimba Sungai Tua

Taman Rimba Sungai Tua位于雪兰莪州，靠近乌鲁音（Ulu Yam）附近，离开吉隆坡市区半个小时车程，是很多人选择在周末野餐的地点。

到这里野餐的人们除了自己带食物，也有的家庭在河边起火野炊，十分享受！小朋友和爸爸妈妈都到溪流里戏水，其乐融融。

河流两岸的森林孕育了许多美丽的生物。在这里我发现了一只美丽的蓝翼蜻蜓，这样的蜻蜓在城市里真的很难见到。这里也有很多蝴蝶，最吸引人的莫过于我们的国蝶——鸟翼蝶。



探访美丽的溪流

河流和小溪对热带雨林的生态起着很大的作用，对森林中的各种生物和森林外的人类都很重要。由古至今，人们都喜欢沿着河流居住、耕种和进行各种活动。人类文明和发展都依靠河流，古老的印度文化沿着印度的恒河发展；古中国文明也是在黄河流域展开；古罗马和埃及文明也离不开河流！

河流也是非常重要的交通和运输通道，住在内陆的人们大都依靠河流对外进行贸易，人们的蛋白质来源也取自河流中的鱼虾类。小朋友知道吗，亚马逊河就有三千种鱼类，是人们的收入和蛋白质重要来源。

到河流野餐或玩水，不但好玩、方便，且低消费，是许多家庭的休闲好去处。不过，小朋友可要注意，很多河流在一场大雨后可形成洪水，由上游冲向下游，对在河流里戏水的人们非常危险！小则受伤，大则会被洪水淹没或冲走。当你到河流玩水时要非常注意，一旦发现上游下雨、天黑了或有下雨的征兆，最好赶紧离开，避免发生洪灾意外。

河道中有很多大大小小的石头。这些石头有的非常光滑。有的却十分粗糙，在河里玩水可要小心哦！

石头也可以拿来玩，可以将它堆叠，比比看可叠多高。好玩极了！想学得叠石头技能，那就一定要下河玩石头，和石头交流才行！





懂礼仪，人人夸，做个文明好孩子~

说话大方不扭捏

shuō huà dà fāng bù niǔ niē



扭捏：形容言语举止不大方、不爽快。



我……我……
可以借你的
“铅笔”吗？



啊？
“煎饼”？

《弟子规》里头正好有两句关于说话的礼仪，值得我们学习，且来看看！

● 凡道字 重且舒

清楚

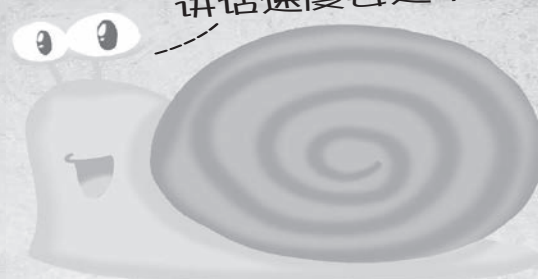


讲话时，口齿要清晰而有力，语言流畅。很放松、很自然地一个字一个字讲得清清楚楚。

建议你多阅读，多练习说话，有助于你语言的流畅。

● 勿急躁 勿模糊

讲话速度要适中！



讲话速度太快别人听得吃力且听不清楚；速度太慢会让人受不了。说话更不要含糊不清。

如果紧张急躁，可以深呼吸，平静下来后再继续说。

● 尊长前 声要低 低不闻 却非宜

与别人交谈时，声音要柔和适中，切勿大声喧哗，尤其在长辈面前。音量小得让人听不见，这也不恰当。

音量要控制好，嘹亮但不是粗鲁，让别人误解你好像在骂他而感到不舒服。



温馨叮咛：说话时，要微笑，充满自信，而且眼睛要看著对方。



小云与小吉

绝技



唔？终于练成了！

小云姐姐，快来看我
新练成的绝技！不要玩了，
快过来吃饭！还是先看我
表演绝技吧！

妹妹今天可高兴了，大家都称赞她头上的辫子特别好看。

我们一般都说“绑头发”，
辫子我们也说“绑辫子”。

会不会还有
其他动词可
以取代“绑
辫子”
呢？

〈趣味中文〉为小朋友
搜罗生活中常用词汇，
让你一次就能**掌握**！

辫子：

意思是将头发
分股交叉编成
的条条儿。

扎辫子
zhā biān zi

编辫子
biān biān zi



小松鼠打狼

森林里来了一只狡猾又凶猛的大灰狼，小动物们怕得不敢出门。

小松鼠看见可怜的小兔子被大灰狼逮住，心想：快乐的一片森林被大灰狼搞得鸡犬不宁，我得想个办法把大灰狼除掉才行。



大灰狼赶紧坐在地上，仰着头，眼见诡计快得逞，便露出狡猾的神情。他以为等会儿一张开大口，小松鼠就会刚好跳进他的口里，他就可以饱腹了。



谁知道，小松鼠往上一跃，刚好落在了大灰狼的左眼上。眼见小松鼠快到口了，大灰狼神速伸出爪子一抓。早有防备的小松鼠在大灰狼伸出爪子的霎那就跳开了。活该的大灰狼不但没抓到小松鼠，反而抓破了自己的左眼，痛得他狂叫。

小松鼠又一跳，跳到大灰狼的右眼上。大灰狼气愤地又一抓，结果把自己的右眼也抓破了。



隔天早上，小松鼠故意靠近大灰狼，使劲地嚷叫着。肚子饿得发愁的大灰狼发现了小松鼠，赶紧扑上去。身手敏捷的小松鼠翻个身，就翻到了大灰狼的身后。大灰狼猛地又一扑，小松鼠又翻到了他的侧边。



这回，狡猾的大灰狼不再扑上去，他说话了：“小松鼠啊，我说你只管跑得快，但却不懂得跳跃吧。如果你能跳到我的鼻尖上来我就算你有本事。”小松鼠听见了，暗喜：这回机会来了，看我怎么对付你。小松鼠不慌不忙地说：“好吧，那你坐在这别动，我要跳罗！”



小动物们见状赶紧来帮忙，小乌鸦们衔着石块往大灰狼头上扔；小猴子们用树上的果子抛向他，小蚂蚁们还大口大口地咬他的脚，痛得他不得不逃跑。

落荒而逃的大灰狼跌跌撞撞地，掉进了泥坑里，爬不上来了。

小松鼠告诉你……

在面对强大的敌人时，不要害怕退缩，要动脑筋，想办法，运用智慧去战胜他。

向名人学习：

表现勇敢则勇气来；
往后退缩则恐惧来。

• 康德

A



动脑猜一猜



B



快乐阅读园

爸爸像太阳，
天天照着我，
给我光，
也给我温暖。



妈妈像大树，
天天护着我，
让我靠，
让我快乐成长。



C



我有话想说

你觉得你的妈妈像
什么呢？说一说。



D



阅读操练场

1.



像



，

给我光和温暖。

2.



像



，

天天保护着我。

E

补笔画。

1.

长

2.

十

3.

花

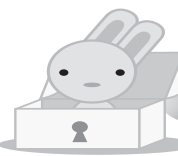
4.

来

5.

你

F



知识大宝库

多音多义字

种

读音	字义	例子
zhǒng	类别；物 种的简称	各种、种子、 种类
zhòng	种植	种地、种花、 种田

G



美文介绍所

《两个人的小屋》

——郑春华

小朋友，赶快上网搜寻，你就能
阅读到这篇充满童趣的诗歌！





3. 作者和夥伴们在草场放风筝的心情是怎样的？

- A** 担心
B 快乐
C 紧张

D 写出和以下生字相同部首的字。

1. 扮

2. 浪

3. 追

E 你和朋友们会在一起玩游戏吗？你们会玩什么游戏呢？写一写。

F

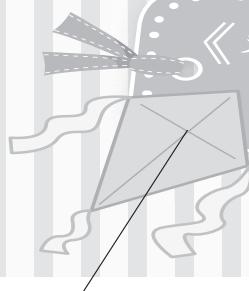
美文介绍所



《观放纸鸢》

——夏承焘

小朋友，赶快上网搜寻，你就能阅读到这篇充满童趣的诗歌！



A



我有话想说

你最喜欢的游戏是什么？
向你的朋友说一说。



B



快乐阅读园

“上去了！上去了！”我和小夥伴们边喊边追着风筝，直到那一个又一个可爱的风筝飞上空中。

这就是我们每天都会做的事——放风筝。每个傍晚，我和夥伴们都会拿着自己的风筝来到这一片宽阔的草地，快乐地放着风筝。

那个时候，天空中彷彿变成了动物园，猴子、花猫、蝴蝶、小鸟……飘满了整个蓝蓝的天空，它们随着微风，忽上忽下，忽左忽右，好看极了，好玩极了，乐得大家拍手大笑。

C



阅读操练场

1. “上去了！上去了！”，作者所指的是

- A** 小鸟
B 蝴蝶
C 风筝

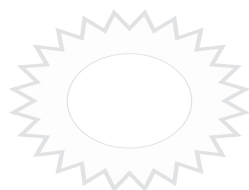
2. 为什么作者说天空变成了动物园？

- A** 因为天空有许多动物
B 因为动物在空中飘来飘去
C 因为天空飘着许多动物形状的风筝

A 写出数目。

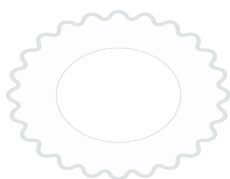
1.

六



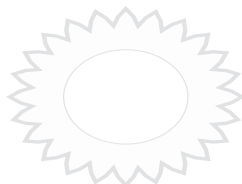
2.

三



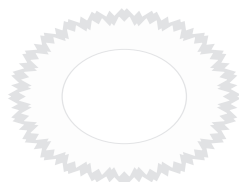
3.

八



4.

五



A 连一连。

1. $813 + 20$

a. 419

2. $456 + 90$

b. 833

3. $390 + 29$

c. 546

4. $508 + 18$

d. 740

5. $680 + 60$

e. 526

B 加一加。

1.

5



2.

8



1. $656 + 55 =$

2. $30 + 890 =$

3. $734 + 66 =$

4. $335 + 45 =$



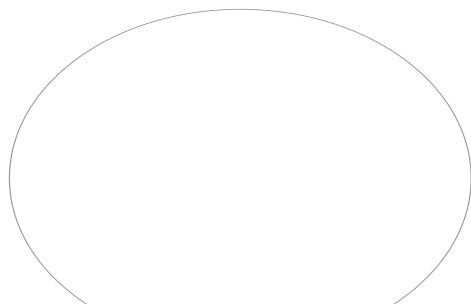
可以提高辨识能力以及计数能力。了解动物的习性。

小松鼠找食物

小松鼠肚子饿极了，想要找寻食物。因为太饿了，加上图中各式各样的食物，看得小松鼠眼花缭乱。小朋友，帮帮我嘛，挑出我爱吃的食物，谢谢你啊！



小朋友，说说看，小松鼠究竟爱吃什么食物呢？
画一画，然后写出它的名字，再算一算它的数量。



名字：

数量：



名字：

数量：



名字：

数量：

14 学习小考考

Test

19.07.2026 第712期

A 填写身体各部位的正确名称。

眼睛

鼻子

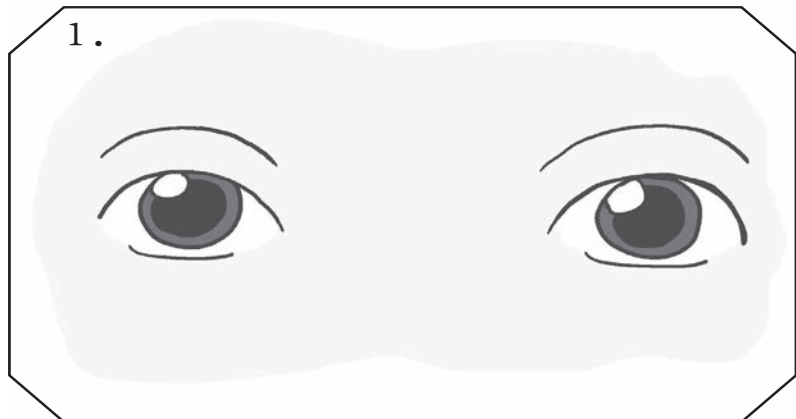
脚

耳朵

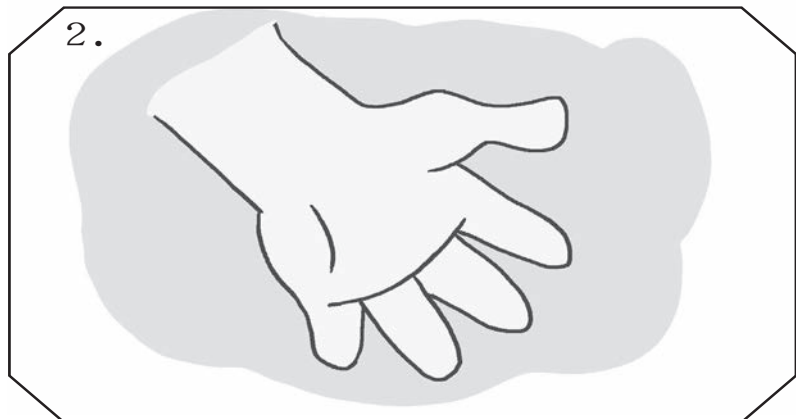
舌头

手

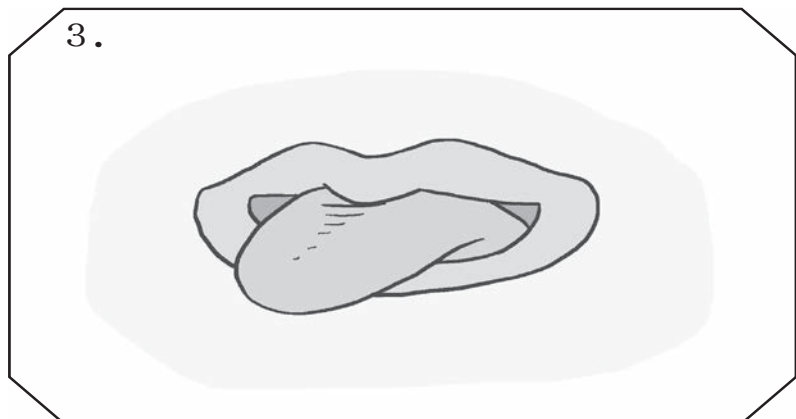
1.



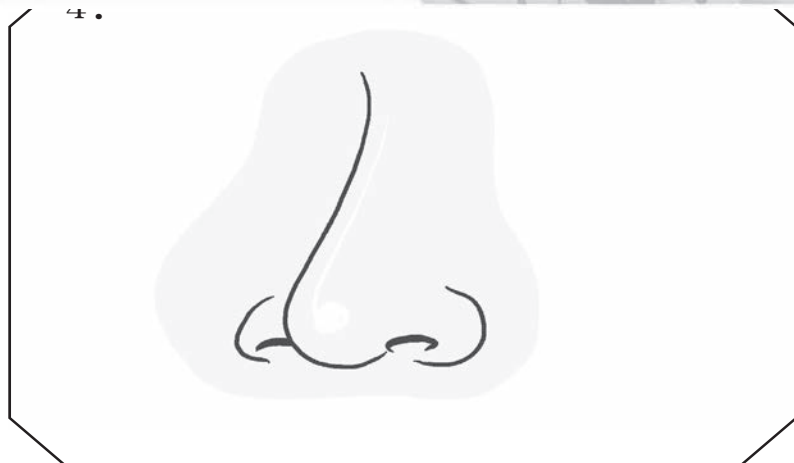
2.



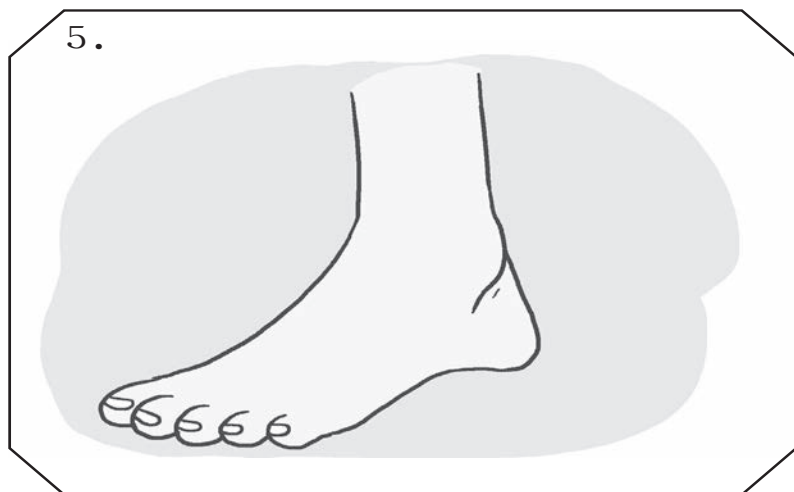
3.



4.



5.



6.



A

人类的成长，填一填。（体型、体高、体重）

1.  增加了。2.  增加了。3.  增加了。4.  增加了。

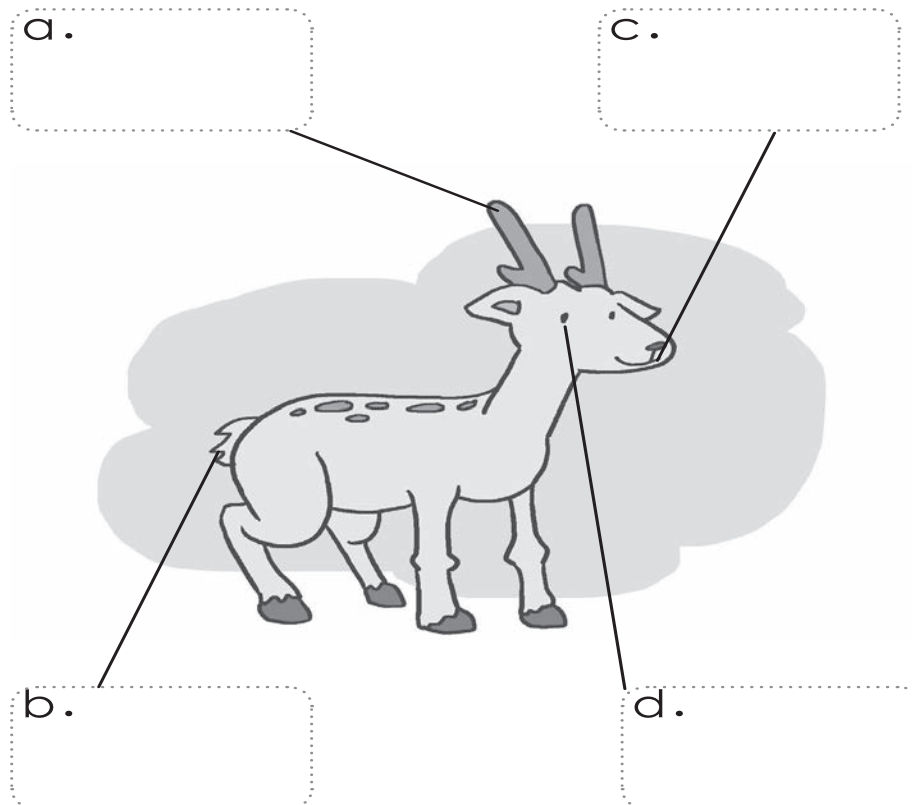
A

写出以下动物的身体部位。

1. 鹿（眼睛，嘴巴，角，尾巴）

a.

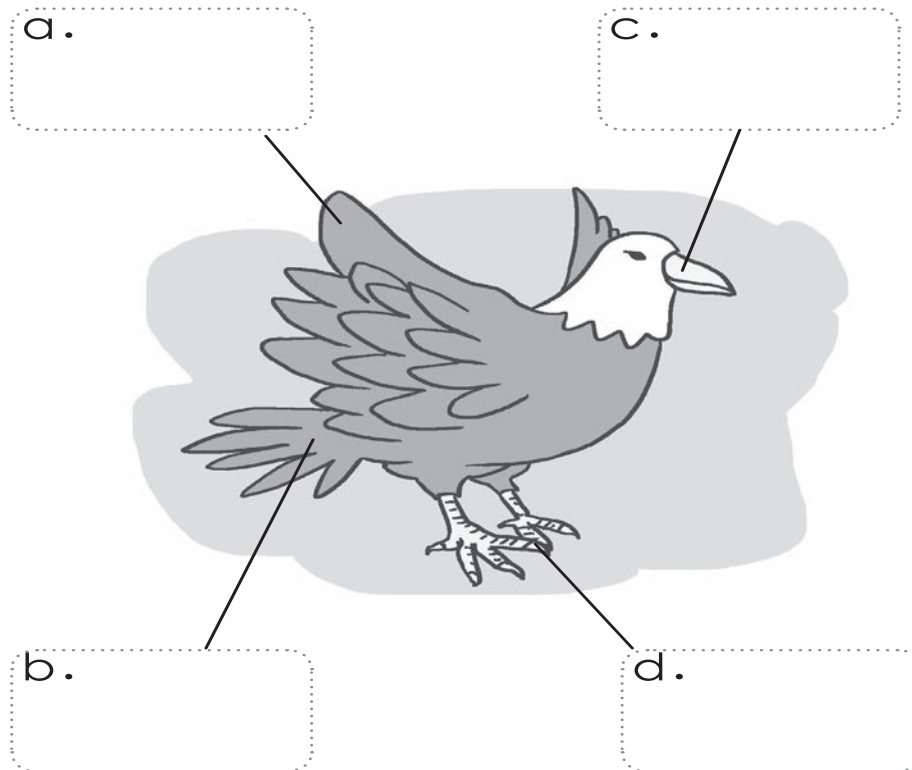
c.



2. 老鹰（喙，爪，翅膀，尾巴）

a.

c.



吃得营养均衡

❤️ 均衡饮食，健康成长每一天！ ❤️

蔬菜和水果

富含维生素、矿物质和膳食纤维，增强免疫力，让身体更健康！

蛋白质类

帮助身体生长发育，让肌肉和骨骼更强壮！

谷物类

提供能量的主要来源，让我们学习和活动更有力气！

乳制品和豆类

强壮骨骼和牙齿，提供优质蛋白质，让身体更健康！

食物多样，合理搭配，身体棒棒！

好习惯，助健康！



定时定量
不挑食



多喝水
少喝饮料



多运动
身体更强壮



充足睡眠
精神好



注意卫生
少生病

每天吃得营养均衡，
我们就能快乐学习，健康成长！
从今天开始，一起做得更好吧！💪