



教研新论

# 春日好“食”光 幼儿“育”健康

## ——浅谈“春之生”食育课程的实践策略

市第二实验幼儿园 于晓慧 付淑兰

春季是生发的季节,万物复苏的时候,也是幼儿一年中最需要全面营养,促进身体快速成长的时候。

2022年,课题《四时之食育课程背景下“春之生”主题课程的实践研究》开题,课题组成员结合濮阳地域特点,以自然环境、饮食习惯和生活方式为背景,从食知、食操、食趣、食礼四个维度出发,运用春天应季食材开展主题教育活动,探究建构科学、系统的“春之生”主题课程,促使幼儿树立正确的饮食理念,养成科学健康饮食的良好习惯。

### 一、创设良好的进餐环境

为了帮助幼儿更加主动、积极、愉

悦地接纳健康食物,养成良好的进餐习惯,应从物质环境和精神环境入手,给予幼儿适宜的进餐环境。

教师可以引导幼儿参与教室环境的创设,让幼儿利用具有春季的植物、花朵、蔬果等创设出有艺术性的自主进餐环境,让餐桌充满生机和生命的力量。让幼儿通过自己的方法,提出想法,收获知识,带领幼儿体验食育课程的快乐。

### 二、妙设食春游戏方法

教师组织幼儿参加充满趣味性的游戏,在游戏中融入食育课程内容,帮助幼儿树立正确的饮食认知。教师在与幼儿做游戏的同时,要注重幼儿的

感官体验,帮助幼儿了解各种各样的食材,逐步了解健康食品。

### 三、家园合作食春教育

家庭是幼儿园教育重要的资源,幼儿园食育课程的开展,需要家园密切合作,制订出一致的“春之生”主题课程目标。先要设置家长学习课堂,向家长传授正确育儿方法。然后,强化沟通交流力度,邀请家长在家庭中及时跟踪、观察、记录幼儿的行为。

### 四、绘本融入食春课程

“春之生”主题课程学习中,教师可以从幼儿兴趣特点入手,将绘本学习与饮食文化、饮食习惯进行结合,选择与

春季食物紧密相关的绘本故事,帮助幼儿充分认识各种各样的食物,理解食物所包含的营养成分。

每当春耕到来之际,幼儿可以与教师共同参与到劳作当中,种植日常生活当中比较常见的食物。可以引导幼儿观察食物从种子到果实的整个过程,引导幼儿感知食物的来之不易,从小养成节约粮食的好习惯。

食育课程中的烹饪环节也属于重点内容,可规划出相关的食育工坊,幼儿可以采摘自己栽种的蔬菜,轮流展开自主烹饪活动。教师可以鼓励幼儿提前了解这部分食物的基础烹饪方式,或者在家中做好准备工作,以此激发幼儿的学习主动性。



教研随笔

## 班主任工作中如何培养学生良好的行为习惯

市实验小学 吴昊

有一首关于我们的歌,叫《班主任之歌》,有段歌词是:“都说你是最小的主任,管着长不大的一群;都说你是最棒的园丁,画着我们成长的年轮。”这一首歌唱出了学生对班主任的赞美,唱出了班主任的艰辛,也让我们明白班主任承担的责任有多大。作为班主任,该如何管理好班级,促进孩子习惯养成?

### 树榜样

**喊破嗓子不如做出样子**  
作为班主任,应当做到“不以善小而不为”,应从我们亲自弯腰,拾起地上的一张废纸开始。

那是一个早晨,我走进教室,发现前一天值日生打扫干净的教室,仅仅一会儿工夫,地上就开始了零星的纸屑,垃圾桶里的垃圾也快满了。当时我有些生气,但没有训斥学生,只是弯下腰开始地上的废纸。这一举动,迅速引起了学生的注意和效仿,大家纷纷默默行动起来,教室地面又变得干干净净,那时真是无声胜有声。如此“善”字的字音和字形。

**善于利用多媒体**  
**让识字教学“活”起来**  
丰富有趣的形象感知可以帮助学生在大脑中建立知识模型,多媒体课件就起到了这样的作用。在《中国美食》报名活动中,我把书中的美食名称制作成一份精美立体的菜单,再配上计时音效,争分夺秒的报菜名活动就开始了。但在课件制作时,要避免内容过于花哨,喧宾夺主。

教学有法,教无定法。识字的方法还有很多,识字教学课堂还有很多种模式,教师可以通过不断的学习和探索来充实自己,吸取经验,不断尝试,积累高效的识字方法。

每位老师都有自己独特的教学方法,尤其是我们一年级的语文老师,更需要有自己的小妙招。一年级的孩子年龄小,注意力集中的时间短,一节课很难顺利完成教学目标,因此我在课堂上采用了这几个方法上,效果很明显,下面我就跟大家分享一下。

首先,在教孩子识字时,老师可以采用声音高低变换的形式,来吸引学生的无意注意,引起他们的兴趣,你的声音越小,他们反而听得越认真。以至于后来我又发现了另外一种识字方法,看口型猜字,一说到猜,孩子本身就感兴趣,又是看口型,孩子们的注意力就更加集中地放到了老师的口型上,唯恐自己看不到或看错,没有时间去看话或走神。其次,对于个别稍有难度的教学目标可以放慢脚步,经常

## 幼儿园食育指导策略探析

市第二实验幼儿园 冯素美

### 走进田野增强勤俭节约意识

走进大自然,田野树木都是幼儿的食育课堂,教师可以开展系列活动,使幼儿真正体验收获的快乐和劳动的不易,增强幼儿勤俭节约的意识。如在开展“麦苗的一生”系列活动,幼儿帮着选种参与播种;帮忙拔草、浇水;拾捡麦穗等,使幼儿深深体会到小麦来之不易,懂得勤俭节约,珍惜粮食。

**种植、制作中激发劳动兴趣**  
合理安排一日生活,最大限度地支持和满足幼儿通过直接感知、实际操作和亲身体验获取经验的需要。种植、制作美食,使幼儿亲近自然,敬畏生命,体验到乐趣,激发劳动兴趣。如,敬锋菜园就奔向油菜区,并向同伴、老师炫耀蔬菜成长的秘密。同时制作菜肴,品尝美食,增强自信,体验了劳动的乐趣,激发出劳动的兴致。

**日常生活体验促进品格提升**  
日常生活中帮厨,使幼儿学习了常识,激发思考和想象,从“知”转向“行”,在尝试中锤炼意志品格。如,烹饪时间邀请幼儿帮忙择菜,每天换水,做记录,炒菜,品尝菜,使其感受新生命的惊喜,体验劳动的不易,激发了吃菜的兴趣。

## 快乐学习 趣味识字

市实验小学 彭芳慧

### 结合情境

### 多种方法趣味识字

教育无痕。在《中国美食》整节课上,我没有明确提出关于识字写字的要求,而是通过趣味识字活动调动学生的多种感官。

1.看图片识字。依次出示3道美食的图片和名称,请学生说出食物的名字,然后让美食上桌。随着一道道美食摆满圆桌,学生主动抢读菜名时,就与生字见面了。

2.报菜名识字。在学生自由朗读和同桌互测后,开设小组开火车报菜名的比赛,哪个小组读得最清晰、最准确,用时最短就可以在“美食节”上为评委们报菜名啦。以比赛的形式开火车读菜名,可以帮助学生读准字音,认识了字形。接着,请学生用自己喜欢的方式,给每道美食配上简单的节奏和动作报菜名,引导学生再一次认识字音和字形。

3.在生活中识字。学习“酱”字时,我引导学生回忆,生活中在哪

里见过这个字?学生很快想起来在超市的货架上和家里的厨房里见过。随后,我出示了超市的货架图片,请学生说一说过什么酱?比如番茄酱、芝麻酱、香菇酱、辣椒酱等,在反复读这些商品名称中认识“酱”字的字音和字形。

**善于利用多媒体**  
**让识字教学“活”起来**  
丰富有趣的形象感知可以帮助学生在大脑中建立知识模型,多媒体课件就起到了这样的作用。在《中国美食》报名活动中,我把书中的美食名称制作成一份精美立体的菜单,再配上计时音效,争分夺秒的报菜名活动就开始了。但在课件制作时,要避免内容过于花哨,喧宾夺主。

教学有法,教无定法。识字的方法还有很多,识字教学课堂还有很多种模式,教师可以通过不断的学习和探索来充实自己,吸取经验,不断尝试,积累高效的识字方法。

## 积累识记方法 助力自主识字

市实验小学 宋勇平

一年级学生的主要学习任务就是识字,识字量大了,给阅读、写话等奠定基础,同时增加学生的自信。有句话说得好,“授人以鱼不如授人以渔”,下面介绍几种识记方法,可以帮助学生自主识字,提高识字效率。

先来个谜语,“一横一框,一对小人藏中央。”谜底是两。像这样识记汉字的方法就叫作编字谜法,教师可以通过这种方式,让学生边做游戏边识字。

第二种识记方法是加一加。在上课时,教师可以引导学生先看字形:“日+生是什么字?”“是星。”“白+勺是什么字?”“是白。”像“星”“白”这样的合体字,一般情况

下,可以采用加一加的方法帮助识记。

第三种识记方法很常见:组词。教师准备几张图片,请学生观察,引导学生通过图片认识生字,再给生字组词。教师可以引导学生从不同的角度组词,以“船”字为例,可以从船的分类组词,如轮船、渔船等;可以从船的部位组词,如船头、船尾等;还可以从表现动作组词,如开船、上船。

第四种识记方法是做动作。教师先做出动作,或者指向身体的器官,然后引导学生说出生字。例如:这是一个“目”,“目”上加一只手,是什么字呢?是“看”字,通过做动作的方式可以让学生快速记住字

和孩  
子一起制  
订一份科学合理的作息时间表。这样,他就知道,每天妈妈起床后,他也应该起床了,吃过午饭后就应午睡……这样就会加强孩子的时间观念。

**3.和孩子一起制订任务计划**  
比如,这个星期要看完从图书馆借的一本童话书,任务制订后,家长要准时完成,并且和孩子积极讨论,得到孩子的反馈。这样,孩子自然会效仿家长,以家长的行为准则为榜样。

做到以上几点,家长很从容,孩子很优秀。

**教师微语**

## 六个柚子

市第十中学 孙慧芳

周末,朋友来我家串门时,带来了一箱柚子。箱子里的六个柚子颜色金黄,个头饱满,甚是惹人喜。我想和班里的孩子们一起分享这份喜悦。

我把柚子带到班里,对孩子们说:“谁表现好,老师就奖励他吃柚子。”话音刚落,教室里变得很安静,孩子们一个比一个坐得端正、认真。我费了不小的劲终于把六个柚子剥好了,并逐个分给了孩子们。看到他们那满意的小表情,我也高兴极了。

没想到,第二天早上,学生小红对我说:“老师,小亚说你分柚子不公平,她还对她妈妈说全班同学都分到了柚子,就她自己分了一半橘子。”

的确,我只分给了她一半橘子,因为当天上午放学前小亚有点发烧。不过,在分柚子的时候,我已经对小亚说过了,柚子上火怕你吃了不好,给你吃橘子吧!

我以为这件事就这么过去了。不料,晚上收到了小亚妈妈的一条长长的信息:“老师,昨晚孩子很伤心地说,孙老师不喜欢她了。”我和她好好聊了聊,跟她说清楚了事情的来龙去脉。

教育无小事,事事都牵涉每一个孩子的成长和每一个家庭。我努力回想着这一天的细节,到底是哪儿让小亚觉得受到了冷落。哦!原来是发作业时,之前常安排小亚收发作业,今天由于她的同桌小慧作业进步很大,就临时起意安排给了小慧。孩子的心灵是最敏感的,哪怕一个小细节的变化,他们都能够极其迅速地感受到。我一定要把这根扎在孩子心里的刺拔出来!

下午,去学校的路上,我专门去超市买了一支柚子味的棒棒糖,见到小亚,我很温柔地和她聊了聊,并解释了收发作业这件事,郑重地告诉她:“你在老师心里特别特别重要,老师也很喜欢你,以前是,现在是,以后也是!”说完,我掏出了她的专属棒棒糖,她眼里闪着泪光抱住了我。那一刻,我感受到一种爱的交融与传递。我觉得很幸福,因为我拥有孩子们的爱。

六个柚子这件事看似微不足道,却折射出背后的育人价值和教育的温度。我深深地反思了自己,对于学生而言,教师的一言一行,甚至每一个表情都可能对学生产生影响,可能成为孩子成长道路上的关键环节,所以,我们一定要把教育做得精细,因为教育的细节是培养学生成才的细沙。

教育是一门技术,更是一门艺术。在教育这条漫长的道路上,只有教师拥有足够的教育敏感,捕捉教育的每一个细节,才能体现教育的意义,而一处细节,一正则故事就像一点星火,凝结了爱与智慧,终将汇聚成万丈光芒。

