

合理运用信息技术促进幼儿良好的饮食习惯的养成

杜红伟

(湖北省仙桃市实验幼儿园 湖北 仙桃 433000)

【摘要】 积极运用信息技术手段是提高教育教学效率的重要途径。健康领域内容与要求中明确指出“与家长配合,根据幼儿的需要建立科学的生活常规。”“培养幼儿良好的饮食、睡眠、盥洗、排泄等生活习惯和生活自理能力。”结合我国十三五课题《家园共育养成幼儿良好生活习惯的实践研究》,我们尝试合理运用信息技术,将幼儿良好饮食习惯的养成与领域渗透、与日常生活、家园共育相结合,促进幼儿良好饮食习惯的养成。

【关键词】 信息技术;良好饮食习惯;领域;日常生活;家园共育

二十一世纪的幼儿教育,积极运用信息技术手段是提高教育教学效率的重要途径。在幼儿园五大领域中健康领域排在首位,内容与要求中明确指出“与家长配合,根据幼儿的需要建立科学的生活常规。”“培养幼儿良好的饮食、睡眠、盥洗、排泄等生活习惯和生活自理能力。”结合我国十三五课题《家园共育养成幼儿良好生活习惯的实践研究》,我们尝试合理运用信息技术,促进幼儿良好生活习惯的养成。《3-6岁儿童学习与发展指南》在健康领域中分别对3-6岁儿童末期达到水平提出“不偏食、不挑食,不暴饮暴食。喜欢吃瓜果、蔬菜等新鲜食品。主动饮用白开水,不贪喝饮料。”“吃东西时细嚼慢咽。”等目标。为了达到这一目标,我们合理运用信息技术,将幼儿良好饮食习惯的养成与领域渗透、日常生活、家园共育相结合。

一、信息技术运用于各领域与良好饮食习惯养成相结合。

1. 信息技术运用于健康领域,促进幼儿良好的饮食习惯养成。养成良好的饮食习惯是健康领域的目标之一,针对幼儿不同习惯,我们选择相应教育内容,采用恰当的多媒体手段,有效突破重难点,从而达到教育目标。例如,幼儿园午餐每逢吃蘑菇汤时,有的幼儿把蘑菇挑出来扔到了垃圾桶,有的幼儿干脆连汤都不喝。为了培养幼儿不挑食的好习惯,帮助幼儿了解、认知菇类食品对人体健康的好处,教师设计了健康活动课《吃伞啦》。利用变伞魔术视频引发幼儿对蘑菇的兴趣,让他们乐意认识它、品尝它,从而喜欢吃它。又如,有的孩子吃东西没有节制,暴饮暴食,或是边吃边玩。“食物的旅行”主题活动由此生成展开。教师利用课件《食物的旅行》演示,将抽象、不可直接观察的过程,变得具体可见,让幼儿通过课件感知食物的消化过程,有序认识消化器官及其功能,初步懂得如何合理地促进消化,初步知道什么是正确饮食习惯。此外,利用电脑软件《食物旅行》实现人机互动。幼儿自主选择、自我纠错,进一步帮助幼儿巩固认识,从而知道吃东西要细嚼慢咽,不能暴饮暴食,不能边吃边玩。

2. 信息技术运用于幼儿生活好习惯与绘本教学结合,促进幼儿良好饮食习惯养成。例如,针对小班部分幼儿偏食、挑食、不喜欢吃正餐,只喜欢吃零食等现象。我们选择了绘本《汉堡男孩》,制做了PPT,设计了适合小班幼儿年龄特点的活动。离奇的故事、有趣的画面够感染和吸引幼儿,使幼儿初步了解挑食带来的不良影响,知道样样食物都吃对健康有益,逐步养成不挑食的习惯。

3. 信息技术运用于幼儿生活好习惯与艺术领域结合,促进幼儿良好饮食习惯养成。我们充分利用幼儿喜欢涂涂画画、唱唱跳跳的天性,巧妙将饮食好习惯的培养与艺术领域相结合。例如,针对幼儿不爱吃蔬菜的现象,我们设计了艺术活动《蔬菜拼盘》,引导幼儿欣赏蔬菜造型的PPT,激发幼儿创作欲望,将幼儿的作品拍成图片,大家一起在电脑上欣赏。利用幼儿爱美的天性,让他们爱上蔬菜,愿意品尝蔬菜,渐渐爱吃蔬菜。

二、信息技术与日常活动相结合,促进幼儿良好饮食习惯养成。

首先,针对有些幼儿的弱点经常在入园、午餐前、午睡起床后等时间播放相关视频、音频。有一些幼儿挑食,偏食,体质差,容易生病,我们播放故事《多多什么都爱吃》《汉堡男孩》引导幼儿多吃吃瓜果、蔬菜等新鲜食品。有的幼儿吃东西速度快,不知道节制,或边吃边玩,《肚子里的火车站》让幼儿了解食物的消化过程,提醒幼儿细嚼慢咽,不要暴饮暴食。《胖国王》让幼儿懂得了要合理饮食,不吃垃圾食品,要坚持体育锻炼,身体才会健康。还有一些幼儿不喜欢喝白开水,《来喝水吧》引导他们多喝白开水,少喝饮料。一些琅琅上口的儿歌《不挑食》《吃饭歌》《喝水歌》《打老虎》饭前播放,引导幼儿跟读,潜移默化的对幼儿饮食习惯产生积极影响。

其次,将幼儿的行为用手机摄像、拍图,播放给孩子们看,让幼儿说说那些行为好,哪些行为不好。例如,将饭后的餐桌拍下来,比一比哪张桌子干净,讨论为什么这张桌子干净?为什么另一张桌子不干净?我们应该怎么做。

新入园的孩子经过一段时间的活动,幼儿进餐习惯有了明显的好转,原本一口蔬菜都不吃的幼儿开始吃少量的蔬菜,还会讲道理“胡萝卜营养丰富,吃了会眼睛亮,要多吃哦”。不喜欢喝水的幼儿会说:“小树苗长高要喝水,小朋友长高要喝水”。餐后的桌面变得更加干净。

三、信息技术运用于家园共育促进幼儿良好饮食习惯的养成。

利用幼儿园网站,发布相关文章,让家长建立培养幼儿良好生活好习惯意识,学习培养幼儿良好生活习惯的方法与策略。班级利用班级微信群、QQ群针对本班生活好习惯培养的月重点,上传培养策略的文章,将每周生活好习惯的重点上传,要求家长在家配合。教师将幼儿在幼儿园的亮点上传,如,幼儿独立吃饭、饭后擦嘴、收拾餐具等,以照片或视频形式上传到班级群中,请家长和幼儿观看。让家长了解孩子在幼儿园的活动内容,鼓励幼儿家园一致,幼儿看到在幼儿园能干的自己,愿意做到园里家里一个样。从而实现家园共育。

教师通过微信QQ群为家长推荐生活好习惯优秀绘本,鼓励亲子阅读,通过亲子阅读促进幼儿养成良好生活习惯。实行群内读书打卡获取阅读之星活动,保证阅读时间。发布相关文章,进行群内交流,提醒家长注意亲子阅读的方法,保证阅读有效性。

综上所述,运用现代信息技术对幼儿进行生活好习惯的培养,是一种有效的、现代化幼儿教育模式。它以先进的教育理论为指导,实现了幼儿、教师、媒体三者的有效互动。今后的工作中,我们将进一步挖掘现代信息技术的价值与优势,使现代信息技术更好地为实现幼儿园教育目标服务。

参考文献

[1] 孙智杰.《幼儿园教育指导纲要》颁布以来幼儿园体育活动开展情况调查及分析[D].南京体育学院,2013.

[2] 陈爱华.践行《3-6岁儿童学习与发展指南》的新思考[J].新课程研究,2019(11):102-103.