

现学生想要的物品。学生会得到肢体协助（来自他背后的第二位老师，即肢体提示者），帮助他拿一张该物品的图片给沟通伙伴，他就可以得到自己想要的物品。

第二阶段：教导坚持

经过几次独立与沟通伙伴以一个手臂为距的图片交换物品的尝试之后，第二阶段就此开始。通常在第一个训练阶段，因为大多数的儿童就表现出对得到增强物的动机，第二阶段就教导学生必须在不同障碍的阻挠下（像是增加与沟通伙伴和/或与沟通簿的距离）坚持下去。

第三阶段：区辨训练

在第一阶段和第二阶段，每个训练情境中都只有一张图片能够真正发生作用，而阶段三要教导区辨不同图片的能力。利用两张图片，其中一张代表学生非常想要的物品或表示特定情境，相反的，另一张图片则是学生不想要的物品或不适合当下的情境。老师在呈现两张图片的同时，也让学生看看这两样物品。如果他拿了想要的物品图片给老师，他就可以得到想要的物品，如果他拿给老师的是不想要的物品图卡，那他得到的就是不想要的物品。

三、实施过程

老师对小可进行的PECS训练也分为六个阶段。

在训练之前，为小可制定介入策略：沟通符号为PMLS图卡图片或照片+文字的图卡（5X5cm），沟通辅具为沟通簿（30x25cm），沟通技术为直接选择，拿图卡来与沟通伙伴交换信息或表达需求。偏好物，从家长询问并评估得出：小可最喜欢吃薯片，玩手机、看电视，最讨厌药丸，为开始训练做好了准备。

第一阶段，老师和小可面对面而坐，桌上呈现Pecs符号：薯片（照片），老师一手拿着薯片一手伸出示意要小可拿薯片图卡给老师，小可妈妈提示小可，帮助他拿薯片图片给老师。当老师一拿到图卡，老师马上说出“喔！你要薯片！”并且给学生薯片吃。经过一节课的训练：小可可主动拿图卡和老师交换，并自己立刻到老师手中拿薯片吃，表现很愉快。

第二阶段，老师手拿着薯片，扩大与小可的距离，薯片图卡放在小可较近的位置。如若小可想要得到薯片，必须拿着薯片图卡和老师交换。经过几天的训练，学生可以熟练地拿薯片图卡和老师交换薯片。再次扩大薯片图卡与小可的距离，这一次学生很快可以找到图卡和老师更换。学生熟练之后，我们选择更换沟通者，把薯

片交给了生活阿姨，让他做出反应，他表现腼腆害羞，迟迟不肯向前。老师示范拿出薯片图卡和生活阿姨交换，并且得到薯片。他看后，哈哈大笑，于是很愉快地和生活阿姨进行了图卡交换，得到了自己想要的薯片。

第三阶段，老师准备了两张图卡，分别是他最喜欢的薯片和他最讨厌的药丸以及实物。把两张图卡黏贴在沟通簿上，让他选择交到老师的手中。他拿薯片图卡给老师，得到了最喜欢的薯片，他拿药丸图卡给老师，得到了最讨厌的药丸。这时，老师请小可母亲帮助他拿薯片图卡给老师，老师给他薯片。反反复复，小可依旧理解不了，因为他没有去观察图片的不同。经过几天的训练，他终于厌烦了药丸，一拿到药丸，他开始丢弃，要抢薯片。母亲这时在旁边提示，示意他只有拿薯片图卡给老师，他才终于得到薯片。他才真正观察到了图片的不同，可以很明确地把薯片图卡交到老师手中，也终于可以一直得到自己想吃的薯片。

由于有了第三阶段的训练，老师开始进入第四阶段，让小可尝试学习句构“我要一想要的物品”。老师准备好“我要”的图卡、“薯片”图卡及实物。在辅助下，让小可在句条上贴出：我要薯片，再把句条交给老师，他才可以得到自己想要的薯片。依次类推，教他结合学校和家庭的生活实际用“我要做什么”、“我要吃什么”句式来表达自己的需求，从而提高沟通能力。如“我要喝水”、“我要上厕所”、“我要上课”等等。在这一阶段，小可的句构能力逐步提高，但仍免不了会出现语句颠倒和漏词现象。老师通过边演示边在句条上示范贴图卡解决这些问题，再让他重新贴，熟记句型，将其逐步内化为自身的语言。

四、结果

经过一年多的康复训练，小可不仅可以利用图片来进行日常沟通表达，更出乎意料的是，在口语上，也能说出简单的口语，如：去，好，谢谢等。在七大领域评估中，小可的认知能力、生活自理能力、感官知觉、沟通、社会技能都得到了很大的提升。

参考文献

[1]王辉主编.特殊儿童教育诊断与评估.南京.南京大学出版社,2007.26-27.

作者简介:

叶思恩,女,新建区特殊教育学校教师,教育学学士,研究方向特殊教育。

高美莲,女,新建区特殊教育学校校长,教育管理学士,研究方向特殊教育。

妈咪厨房欢乐多 ——如何提高幼儿对健康饮食的认识和技能

万欣

(江苏省军区幼儿园 江苏 南京 210000)

【摘要】为提高家长和孩子对健康饮食的认识，促进幼儿健康饮食习惯的养成，幼儿园争取家长同意，让有经验家长帮助无经验家长，鼓励幼儿积极参加，组织了妈咪厨房活动。为了使妈咪厨房有效开展，可以从儿童兴趣、组织实践、关注健康安全等方面进行努力。

【关键词】妈咪厨房；健康饮食；认识和技能

引言

挑食是多数幼儿都会存在的问题，对于正处于生长关键期的幼儿来说严重影响个人健康，不利于身体心理等各方面成长。很多家长对此困扰已久，由于孩子挑食而引发的家庭问题以及对孩子身体健康的威胁促使他们寻找各种方法进行问题改善。妈咪厨房是幼儿园协同家长组织的以健康教育为主题的活动，以期通过这种方式有效提高家长和孩子对于健康饮食的认知和技能。

一、开展妈咪厨房活动的意义

（一）促进幼儿健康饮食的形成

幼儿挑食问题一直困扰着多数家庭，很多父母都在寻找解决的措施，期望培养孩子健康的饮食习惯。幼儿是早期发展的关键期，个体成长的重要阶段，幼儿的动作、认知、感觉等多重能力都在这个阶段逐渐发展。饮食是幼儿营养的主要来源途径，各种成长所需元素都需要从饮食中获取，所以健康的饮食习惯有助于个体成长，为幼儿多重功能发展提供动力。妈咪厨房活动是为改善幼儿饮食形成的，在这里有注重孩子饮食的母亲也有对孩子生活无从下手的母亲，然而就是这样的活动形式，为这些妈妈交流经验提供一个平台。不懂如何制作健康饮食的妈妈学得相关知识，积累个人经验；那些有所了解的妈妈也可以在这个过程中再次探索，丰富自身储备，共同为孩子的健康成长行动。

（二）增进亲子关系

妈咪厨房不仅需要妈妈参加，更重要的是孩子也要协同加入，妈妈学会制作流程，同时也为幼儿科普相关知识。很多孩子在刚上幼儿园的时候不习惯突然远离亲人，缺乏安全感而造成各种负面影响，甚至对幼儿园生活产生极度不适应感，采取适当措施，培养幼儿同家人的健康依恋关系。让妈妈进入幼儿园和孩子一同参加活动，有助于消除孩子处于陌生环境的不安感，一起参加活动体验有趣的集体生活，从而更好地融入进去。亲子活动也是一个磨合的过程，可能会出现各种各样的问题，比如意见不统一等，但是妈妈和孩子共同应对，思考有效的解决办法，就能获得额外收获，对于孩子和家长来说都会是一种不一样的体验。参加妈咪厨房也能增进彼此之间的了解，促进亲子之间情谊向有利方向发展。

（三）培养幼儿动手能力

妈咪厨房是为了让孩子和妈妈积累健康饮食方面的知识和技能而组织开展的，并不是简单的知识讲解科普，更重要的是孩子主动动手加入。很多家长顾虑孩子年龄小，尽可能不让孩子干家务活，把孩子局限在玩具玩乐中，其实幼儿阶段的孩子社会能力理应有所发展，不仅同他人的社会交往，还包括自身的动手能力都应当规划学习。家长和老师是孩子早期发展的主要引导人，积极创造合适的情境才能助力孩子成长。假如在妈咪厨房中单纯向孩子讲授健康饮食相关知识，孩子也许无法深度理解，也就达不到目标。那么亲自动手进行食物制作不仅是一个充满乐趣的环节，也能让孩子在体验中学习，同时还培养了动手能力，有助于精细动作以及个体认知能力发展，像买菜是就能形成一个数字概念。

二、妈咪厨房提高幼儿对健康饮食的认识和技能的具体措施

（一）开发幼儿兴趣点

行动之前都要有一个动力促成，兴趣便是展开具体行动的动力之一。对于幼儿来说，对周围世界充满好奇，渴望不停的探索发现是该阶段认知发展的主要特点，那么教授也可以有效利用幼儿的这个特征进行安排活动安排。可能有些孩子在初次接触妈咪厨房的时候并不能接受这些活动，孩子连动手都不愿意更不要说更进一步的实现，这时就需要教师和家长合力寻找孩子感兴趣的事物，同妈咪厨房活动相结合，从而让孩子加入进来，尽可能动手动脑。比如，孩子对鲜艳的颜色感兴趣，觉得很漂亮，可以从水果或者蔬菜中提取颜色加入到面粉中制作精美点心，一方面保证了健康，另一方面孩子也能吃得开心。或者对一些小动物感兴趣也可以捏出各种形状，从而改善孩子挑食的不良饮食习惯。

（二）鼓励幼儿展开实践

学习并不是最终目的，如何应用才是接受知识的最终立足点，要用所学改善生活。让幼儿学习健康饮食知识，提高个人饮食质量，还需要孩子自己动手，进行实践学习。幼儿的学习能力有限，很多时候都是靠模仿完成动作学习，家长和教师就要给出适时适当的引导，帮助孩子找到头绪。由于个人能力的限制，期间肯定会出现多种问题，及时给予帮助重拾自信很有必要，当然更加鼓励给孩子一个主体地位，能够积极主动去做。幼儿在实践中也能动脑思考，有利于思维发展。实践也是一个探索学习的过程，在亲身体会中学习技能。创造情境让实践成为可能，是家长和老师应当共同进行的努力，发展孩子技能的同时培养孩子独立性。

（三）注意健康和安全问题

幼儿阶段的孩子一方面认知能力发展有限，不能较好地辨别事物的好坏，另一方面身体免疫力较差，这时候就需要家长和教师的时刻关注，以免孩子遭受意外伤害。首先妈咪厨房中的食材选取应当事先精心准备，保证干净无害，无法威胁到孩子的健康。比如准备好的水果蔬菜一定要事先洗净，无农药残留；食品添加剂也要少量添加，或者尽可能不放。其次就是厨房工具的使用，制作过程中不可避免要用到锋利刀叉，可以选用幼儿专用用具从而进行个人安全防护，同时大人也要注意幼儿触碰时的安全，从源头防护。餐盘是直接盛放食物的器具，使用前都要进行细致消毒，以免混合使用时产生细菌病毒，威胁幼儿健康，同时也为家长提供一个安全的后勤服务。

结束语

成长关键期注重饮食对幼儿健康的影响，有助于儿童健康成长，获得个体发展的生理基础。对于如何帮助幼儿健康成长需要家长同幼儿教师合作，不断寻找方法，除了关注饮食问题，对儿童日常运动等同样需要进一步引导，从而助力成长。

参考文献

[1]陈阿彩.幼儿健康饮食行为养成的重要性探究[J].才智,2020,(01):51.

[2]林兰香.家园共育提升幼儿食育课程教学效果研究[J].成才之路,2019,(06):75.