

“数子一过，不如奖子一长。”这都是讲赞扬欣赏的激励效用。赞赏是廉价的，也是无价的。同学的掌声，老师的赞扬，小小的奖品，都是学生走向成功的力量源泉。课堂上笔者采用多种表扬方式：或用赞许的口吻——“你说得真好！”“你的想法真棒！”“你想象力真丰富！”；或用亲切的动作——拍拍肩膀，轻轻一点头，微微一笑，每节课笔者尽量多赞赏学生，不光赞赏一个两个，而是赞赏一群一批，甚至全班；不是虚伪的应付的，而是真真切切实实在在的。有了赞赏这一“添加剂”，学生在学习中就能常常感受到成功的喜悦、学习的乐趣，课堂气氛活跃，学习效果好。可以说，赞赏出创造力，赞赏出学习兴趣，赞赏出进步的学生，赞赏出有特点的学生。通过赞赏融洽了师生关系，活跃了课堂氛围，激发了创造热情，对学生的学习质量和能力养成起着十分明显的促进作用。在教学过程中，教师既要赏识学生对知识的掌握及能力的提高，又要赏识学生在学习过程及方法上的优良行为，还要赏识学生在情感态度、价值观等方面的积极表现。苏霍姆林斯基提醒我们教育工作者：“请记住成功的快乐是一种巨大的精神力量，它可以促进儿童好好学习的愿望。”

三、认真倾听激趣法

传统的课堂教学多是老师掌握着“话语霸权”，学生只能当作一个个容器，等着老师往里灌东西，可结果，园丁的辛勤，往往扼杀了学生的天性，“人类灵魂的工程师”使我们培养的学生变成了统一模式铸造的标准件。新课标提出教师要多倾听学生的发言。笔者认为，学生“讲”教师“听”。有三大好处：一是通过“听”可以使教师更好地了解学生。笔者通过“听”常常被学生天马行空的想象力、独到深刻的见解、幽默睿智的语言所折服。二是通过“听”可以真正使教师领悟“教

学相长”的真谛。三是通过学生“讲”教师“听”，可以锻炼学生。学生越说越会说，越说越想说，越说越自信，课堂成了他们发挥的舞台，这更激发了他们学习的兴趣，焕发出课堂的活力。譬如在教鲁迅先生的《雪》时，笔者让学生找出喜欢的句子，先在学习小组交流，然后在全班交流，一学生说：“我喜欢‘孩子们呵着冻得通红，像紫芽姜一般的小手，七八个一齐来塑雪罗汉’，这写出了小孩天真活泼、充满生机的情景，尤其是‘呵’字非常的形象、传神、有趣。还有那‘紫芽姜一般的小手’，很好玩。”当笔者一问什么是“呵”时，大多数同学挠着两手呵气，一时课堂笑声一片，活力迸发。新课程要求教师树立“自主学习和协调学习”的教育观，由传授知识向学生终生发展延伸。世界教科文组织指出未来的文盲不是不识字的人而是不会学习的人。而这种学生多讲、老师多听的模式正是“授之以渔”“操练捕鱼”的有效途径。在整个学习过程中始终是学生做主角，极大地调动了学生的学习积极性和探究兴趣，使学生的学习状态保持活跃和热烈，使语文课堂呈现无穷的活力与魅力。

总之，轻松愉悦的课堂氛围可以促进教师和学生良好的互动。老师亲切的微笑、多样化的教学手段以及抓住学生年龄特点使其兴趣盎然地投入学习，并在课堂中学会思考，这样的课堂散发出的迷人魅力是无与伦比的。在今后的教学中，我们还需要不断去挖掘和总结，将孩子们引入轻松愉悦的学习天地，让他们在语文课堂上流连忘返。

参考文献

- [1] 黄全明, 陈树宝. 小学语文教育科研. 杭州: 浙江教育出版社, 2001.
- [2] 董菊初. 语文教育研究方法学. 北京: 语文出版社, 1995.

农村幼儿园“食育”的意义

吴敏

(贵州省六盘水市水城县木果镇中心幼儿园 贵州 六盘水 553034)

【摘要】 饮食作为人们赖以生存的重要元素，对于人们的健康具有重要的意义。因此，树立正确的饮食意识，实施均衡的膳食计划，在一定程度上有助于保障人们健康的体魄。而食育作为饮食重要的保障，是均衡膳食得以顺利进行的重要途径。幼儿作为未来的建设者，保证其健康生长发育，帮助幼儿建立良好的饮食习惯，对幼儿的健康成长具有重要的意义。

【关键词】 农村幼儿园；食育；意义

膳食是人类赖以生存的最原始需求，实施均衡膳食是保障健康体魄的必然需要，食育是推进均衡膳食实施的前提。儿童是祖国的未来，做好学龄前儿童的营养配餐、保证儿童的健康成长、养成幼儿良好的饮食习惯是幼儿园的重要职责。

一、食育的概念探讨

“食育”一词最早可追溯到日本养生家石冢左玄1896年所著《食物养生法》一书中。“食育”从被提出至今，其内容和意义一直在不断丰富和拓展之中，各国对于其定义并没有形成准确统一的说法。2000年，日本《基础知识》中解释为使孩子们具有选择食物能力的教育，后也解释为培养孩子们味觉的教育。在我国，“食育”一词直到近十几年才由中国农业大学教授李里特提出，李里特教授对于食育指出，就是指良好的饮食习惯的培养教育。就是人们通过各种各样的活动，学习与食物相关的知识，学习饮食的正确知识，并养成健康的饮食习惯，最终达到健康养生的目的。也有学者在参照日本对于食育的概念界定基础之上，拓展性指出，食育是饮食行为的一种教育，是对儿童进行饮食思维、饮食营养知识、饮食卫生等营养学相关的教育，或者是指通过科学的营养知识，通过多种方式，使得国民养成良好的饮食习惯的教育。

二、农村幼儿园“食育”的意义

学龄前儿童正处于饮食习惯形成的关键时期，因此给予他们健康的“食育”可谓迫在眉睫。幼教工作者要从幼儿时期开始对其进行各种形式的食育，把错误观念扼杀在摇篮中，把正确的认知灌输进脑海里，让它逐渐发展成为一种习惯，一种根深蒂固、牢不可破的信仰。为此我们率先对幼儿实施“食育”，在实施过程中发现，当面对牙牙学语的幼儿，单纯的说教是行不通的，只有通过课堂真刀实枪的实操，在体验中渗透教育理念，让幼儿从幼儿期初识食品营养、食材生长过程、食品安全、中国的食文化，简单地掌握一些烹饪技巧，潜移默化地知晓进餐不仅仅是为了“保温饱”，更多地应该为了“保健康”。使其养成良好的饮食习惯，掌握一些简单的生存之道，能在食品安全、营养、美味面前，首选食品是安全的，次选食品是有营养的，最后才考虑食品是否美味。

1. 食育有助于促进幼儿健康成长

饮食教育对于促进幼儿身体的生长发育以及解决幼儿不良饮食习惯，有着重要作用。幼儿期的幼儿，骨骼、肌肉、器官等发育速度较快，因此，在营养方面需要均衡、全面。幼儿较多存在挑食、偏食、拒食等问题，较为容易造成营养不良、营养失调。比如，常见的问题中，钙的缺失会影响到幼儿骨骼的生长；铁的缺乏会导致幼儿贫血，同时还会影响到学习，造成学习上的障碍；锌的缺失则可能引起食欲减退的问题。“食育”的介入，可以一定程度上有效帮助家长提高对科学饮食的认知，使家长能根据幼儿的自身发育特点，提供能够满足幼儿营养需求的食物等，能有效避免许多疾病的发生，促进幼儿健康成长。

2. 食育有助于幼儿养成良好的饮食习惯

从幼儿自身的生长发育角度来看，幼儿期强调幼儿食育也是十分必要的。幼儿

期是幼儿味觉系统的形成的关键时期，在此时期进行科学的食育，将会对幼儿产生一生的影响。这一时期的幼儿味觉非常敏感，有效把握这一时机，让幼儿体会到食物的酸甜苦辣等各种味道，并且逐渐接受味觉对各种味道的适应，将有助于幼儿养成良好的饮食习惯。当前，我国幼儿园饮食教育主要体现在健康教育之中。《3-6岁儿童学习与发展指南》中明确指出，要“帮助幼儿养成良好的饮食习惯”。可见，3~6岁是幼儿饮食习惯形成的关键期。幼儿期如果没有形成健康、良好的饮食习惯，没有形成丰富的味觉能力以及良好的用餐礼节，今后将较难纠正。幼儿期经常吃的食物会在大脑皮层食物中枢形成兴奋优势，决定了其长大后也会优先选择吃那些会让自己兴奋的食物，就像吃面食的北方人长大后到了南方也会优先选择吃面食一样。

3. 食育有助于促进幼儿营养均衡

现代社会国民不健康饮食行为越发严重，饮食礼仪正在逐渐退化，“四体不勤，五谷不分”者也呈越来越趋势，传统饮食文化的传承形式严峻。2012年，《儿童食育与营养调研报告》调查结果显示，我国仅4%的幼儿园教师“非常了解食育概念”，而学生进入中小学后，大部分教师和家长更关注的是学生的“学习成绩”，而对学生的“饮食习惯”“身心健康”的关心远远不够。据调查显示，仅四成中小学教师了解中国居民膳食宝塔和膳食指南；很多农村家长并不了解自家产的鸡蛋营养丰富，拿卖鸡蛋的钱买方便面；不知芹菜、莴苣等原材料中“叶”的营养素更高于“茎”而被舍弃；一味给孩子食用保健品，导致孩子性早熟；用吃肯德基、麦当劳等洋快餐作为对孩子的奖励，等等。教师、家长对健康饮食知识的匮乏，对“食育”意识的淡薄，直接影响儿童、青少年的饮食习惯和认知。

营养是身心健康的物质基础。幼儿的营养状况不仅影响其儿童期的生长发育状况，还对其成年后的健康产生深远的影响。随着我国经济发展，生活条件改善，尽管由于物质条件匮乏所带来的儿童营养不良等问题逐渐得到改善，但其他儿童营养问题，如能量过剩、嗜食垃圾食品、饮食行为不良等问题却日趋突出，在某些方面甚至令人担忧。学前儿童的不良饮食行为习惯，如挑食、偏食、嗜食垃圾食物等现象普遍存在。我因儿童营养状况和饮食行为不容乐观，亟待有效的措施予以改善。食育将会有效改变人们不正确的营养认知，有助于人们正确认识幼儿的营养均衡。

健康的社会依赖身心健康的人，而这一切都依赖于健康的食物，健康的食物与健康的环境、人文环境不可分割。幼儿是社会的未来，如果他们理解了食物的核心意义，未来的社会才会健康发展，因此幼儿园开展食育势在必得。

参考文献

- [1] 尹汉明, 郁庆和, 王剑, 邱效武, 黄涛, 周长莲. 吉安市市龄前儿童膳食调查与体格发育状况分析[J]. 井冈山医学报, 1999(4).
- [2] 王晖. 我国儿童青少年营养状况[J]. 中国学校卫生, 2001(4).
- [3] 张虹. 平衡膳食改善学龄前儿童营养对比研究[J]. 临床和实验医学杂志, 2009(5).