

幼儿营养健康认知与健康教育探究

李华

(广东省梅州市梅江区龙丰幼儿园 514011)

【摘要】随着经济水平的提高,人们对物质生活的要求越来越高,越来越关注膳食营养与健康。幼儿正处于长身体的关键时期,他们的膳食营养与健康尤为重要。幼儿园作为幼儿学习和生活的重要场所,担负着幼儿的膳食营养健康教育。本文从幼儿园对幼儿膳食营养的认知与健康教育过程中采取的措施两方面来阐述,以促进幼儿的健康成长。

【关键词】幼儿营养;健康认知;健康教育

《纲要》中明确指出:“幼儿园必须把健康教育放在第一位,密切结合幼儿的生活进行安全、营养和保健教育。”由此可见,幼儿的营养健康教育至关重要。幼儿作为祖国未来建设的主力军,他们的营养状况关乎着国家未来的发展。这就需要幼儿园结合家庭、社会等方面的努力,共同完成幼儿营养健康教育这一重大工作。

一、我国幼儿膳食营养的现状

现在的孩子大多是独生子女,是家里的“小皇帝”“小公主”,被父母捧在手里、含在嘴里,一切事情都要听他们的。吃饭也是如此,家长关心的不是吃什么健康,而是孩子喜欢吃什么。过分的纵容使得幼儿挑食、偏食,饮食单调。甚至有的孩子以零食代替饭菜,导致营养不良。还有一部分家长错误的认为多吃肉蛋就是营养,导致孩子蛋白质、脂肪摄入过多,维生素、碳水化合物不足,以至于“小胖墩”比比皆是。还有一些家长,为了赶时髦,经常带着孩子吃快餐,过多的化学激素让幼儿出现性早熟的健康问题。

由此可见,我国的营养健康教育观念落后,幼儿园作为幼儿成长发育的重要场所,要与家长紧密配合,共同学习营养健康教育,充分认识到营养健康教育的重要性,让幼儿合理饮食、平衡膳食,为他们的健康成长保驾护航。

二、幼儿园营养教育的途径

1、营造良好的氛围

氛围可以影响人的心情,而心情可以影响人的进食。幼儿也是如此。营养学家发现:心情压抑时进餐,会引起消化系统疾病。一个整洁、干净、宽松的环境可以营造一个良好的氛围,让幼儿以积极的心态进餐,促进对食物的消化和吸收。如幼儿园可以在餐厅里张贴一些水果、蔬菜的卡通图画和标语。美化环境的同时,还刺激幼儿的感官系统。孩子们吃饭时播放一些舒缓的音乐等。帮助幼儿养成良好的生活习惯。此外,孩子们在进餐时,幼儿园可以要求教师为幼儿介绍餐桌上的食物,为他们讲解蔬菜对人体生长发育的好处,教育幼儿多吃绿色蔬菜。对不爱吃蔬菜的孩子,要求教师对其进行开导,可以用榜样激励幼儿,如教师可以说:“xx吃的蔬菜真多。”从物质和精神两方面为学生营造一个良好的氛围。

2、开设营养健康课程

营养健康教育是一个逐渐渗透的过程,因此,幼儿园可以将这一教育渗透在平时的课堂教学中,通过直观、生动、形象的教学手段,让幼儿认识到营养健康的重要性,树立正确的营养观,养成良好的生活习惯。

针对很多孩子喜欢喝饮料、不喜欢水的现状,幼儿园可以充分利用现代化的教学手段,为幼儿播放龋齿的图画,再用动画视频向幼儿解释造成龋齿的原因:饮料中含有较多的糖、淀粉等,摄入过多,会导致牙齿脱落,引发龋齿病。倡导幼儿多喝水,并创编了喝水歌:小朋友,要记住。多喝水,不生病。……。

再如,通过主题活动“水果王国”,孩子们在角色扮演中了解了各种水果对人体生长发育的重要性,对各种水果有了食欲。还可以利用幼儿争强好胜的心理特点,设立“爱吃水果的宝宝”“健康宝宝”等荣誉称号,让孩子们了解各种水果所

含的维生素,多吃水果。从而调动幼儿的积极性和主动性。在区域活动中,引导幼儿认识膳食宝塔,了解早餐的重要性,并让幼儿自己搭配营养早餐。这些活动尊重了幼儿的个性,符合他们的心理发展特点,因而受到良好的教育效果。

3、采取有效措施

幼儿年龄小,自控力差,很多时候他们明明知道有些食物不健康,可还是被食物的色彩、形状所吸引,选择这些不健康的食物。因此,幼儿园在制作食物时,要注重色彩的搭配和形状的设计,激发幼儿进食的欲望。让幼儿从心理上接受这些食物,逐渐改掉挑食、偏食的不良习惯。

4、培养良好的饮食习惯

幼儿园要将培养孩子们良好的饮食习惯作为主要目标,确保幼儿能够摄入足够的营养成分。如定时定量、细嚼慢咽等。考虑到幼儿的认知规律,幼儿园可以采取讲故事、儿歌法等形象生动的方式,提高教育的有效性。如为了让幼儿养成吃饭时不说话的良好习惯,可以引入《大公鸡和漏嘴巴》的故事:大公鸡因为吃饭说话成了“漏嘴巴”。还有一些进餐儿歌:吃饭前,勤洗手……漱漱口,椅放回。这样幼儿通过直观的故事和儿歌就可以逐渐养成良好的生活习惯,使健康教育收到润物细无声的效果。

三、开展营养健康教育应注意的问题

1、家园保持一致

孩子很多不良的生活习惯都是在家里养成的,因此,只有充分发挥家长的作用,才能让健康教育收到事半功倍的效果。这就需要幼儿园多与家长沟通,让家长主动参与到对孩子的健康教育中。如可以通过家长会、健康讲座等途径展开与家长的互动交流,提高家长的健康认知,家长也可以采取一定的措施帮助幼儿园一起教育孩子。

2、营养教育与卫生的融合

营养教育离不开卫生教育,在向幼儿进行营养教育的同时,还要关注卫生教育。幼儿的免疫力低下,很容易遭受病体的侵犯。因此,幼儿园要引导幼儿养成良好的卫生习惯,像饭前便后洗手、不喝生水等。

总之,营养健康是一门重要的学科,要想让其其在幼儿园长期贯彻下去,就需要幼儿园将营养教育与课程教育相结合,从观念、行动、习惯到活动都要做好、做到位,保证幼儿有足够的营养。幼儿园针对不同年龄阶段的幼儿和营养条件研究分析制定出相应的健康教育计划和制度。但健康教育不是幼儿园一方的事,更需要家庭、社会的有效配合,让我们共同关注幼儿的营养健康,促进幼儿的健康发展。

参考文献

- [1]张媛媛.幼儿的科学营养膳食研究[A].2014年5月现代教育探索学术交流论文集[C].2014
- [2]关注幼儿习惯养成 推进幼儿园进餐管理精细化[N].张茹.发展导报.2018-05-15(020)

用宽容照亮待进生的进步之路

——谈班主任工作中的待进生转化

蔡焕开

(广东省清远市清城区龙塘镇第一初级中学 广东 清远 511500)

【摘要】班级中总会有部分缺乏意志力和自制力的待进生,他们常常控制不住自己,犯这样或那样的错误。我们要用宽容来赢得待进生的信任,掌握教育的主动权,引导他们踏上进步之路。本文将论述宽容在待进生转化中的意义,以及通过事例论证宽容在几种待进生转化中所起的作用。

【关键词】宽容;待进生;班主任;转化

一、宽容在待进生转化中的意义

每个学生的内心深处都住着一个好孩子和一个坏孩子。待进生是那批暂时被“坏孩子”占了主导地位的学生。每个人的内心都是希望得到尊重的,而待进生的内心更希望被宽容对待,也希望能学好。“海纳百川,有容乃大”,作为教育工作者,要有宽广的胸怀来包容待进生的不足。宽容既是一种气度,也是一种良好的教育手段。宽容能拉近师生间的距离,从而使待进生努力克服自身不足,尽力去完善自己。待进生在宽容中容易学会宽容和体谅,使他们受益一生。班主任要心怀宽容,拉待进生一把,为他们创造改变的良机,帮助他们内心深处的“好孩子”打败“坏孩子”,带领他们踏上进步之路。

二、宽容学习态度和成绩差的待进生

一个班几十个学生,不可能每个学生都有很好的学习态度,也不可能每个学生都能取得理想的学习成绩。作为班主任,要尊重学习态度和成绩差的学生,保护他

们脆弱的心灵。先以宽容感化他们,再看准时机加以教育,让他们回归到学习中。

我班的潘珊常迟到和旷课,上课时间,她不是聊天就是睡觉,有时还在桌面上摆上一张写上“请勿打扰”的纸条。我做她的思想工作,她表示什么都不会,无法听课。我表示我能理解她的学习基础比较差,但建议她从喜欢的科目学起,她说没有喜欢的科目。我只好退一步来引导她问她有没有喜欢的课外的知识。她想了想,问:“时尚杂志算吗?”“当然算啦,看时尚杂志总比你旷课和上课聊天睡觉要强,最少你能学到一些东西。以后上我的课,我允许你看时尚杂志。”她真的开始上英语课时把杂志放在抽屉里看。后来,在一次聊天中我问她中考有没有什么目标,她表示只对化妆有兴趣。我马上说:“那可以读职中的相关专业,但想考好的职中也要有成绩的,所以我希望你从现在开始能认真学习。”慢慢地,她不再迟到和旷课,上课时经常会认真听讲和做笔记,她的成绩逐步提高。

三、宽容个性张扬的待进生

世界上没有完全相同的两片树叶。一个班级中,不可避免会有个性张扬的学生存在。对个性张扬的待优生,班主任要持宽容态度对待他们个性中负面的一面,并努力优化其个性中优势的一面;不断地帮助他们克服不好的一面,把劣势转化为优势。

我班的陈欣个性张扬,不大愿意听从老师的教导,但对同学比较热情,胆子大,讲义气。起初,她天天迟到,很抗拒我的教育,动不动就把一句:“我就是这样的了!”挂在嘴边。我只好冷处理,默默地忍耐的同时等待教育契机。事情的转机在一个下午,她化了一个淡妆回校,我请她到办公室。我还没开口她就问我:“是不是又想骂我化妆了?我就是这样的了!”我说:“我没想过要骂你,我想说你化的这个妆很好看,真的,你本来就长得很漂亮。你是自己化的吗?”她没想到我没骂她还称赞她,脸都红了,不好意思地低下了头,告诉我是潘珊帮她化的妆。我趁机谈起潘珊的志向,并引导她说出她的理想。她说她想当一个成功的秘书。我说:“这很好啊!我觉得这种工作很适合你。你大胆要强,外表上也有优势。”我进一步引导她要实现理想,必须先认真学好各科,初中毕业后再读文秘专业。第二天的早读课,陈欣比平时早到校,上课三分钟后就回到教室了。我走过去对她说:“今天做得很好,如能再早几分钟就更好了。我相信你能行。”她笑了笑。往后,她再也没迟到了,学习也比原来用心多了,有时上课还会回答问题。是我的宽容让陈欣改变的。她说:“老师,谢谢你相信我会变好。”

四、宽容反复犯错的待优生

待优生往往会缺乏足够的意志力和自制力,容易反复犯错。待优生的转化需要一个过程,不能指望一两次谈心或辅导就能生效。班主任要抱一颗宽容之心,正确对待他们的反复,不急躁、不嫌弃,要有足够的耐心坚持不懈地做工作。

浅谈小学数学计算教学算法多样化及优化策略

陈建威

(紫金县中坝中心小学 广东 河源 517423)

【摘要】在小学的数学课程教学过程中,所谓算法的多样化其实主要是为了使小学生在接受数学教育的时候可以逐步培养起自身的数学思维,学会在面对问题时发挥自己的思考能力。而要激发出学生自主思考的能力就必须要在教师的恰当指引和点拨之下来完成,教师应当尊重学生的思考,鼓励学生不断探索和发现,在课程中感悟数学的奥秘。

【关键词】小学数学;算法多样化;教学优化

小学生正处在一个身体和心理都高速发展着的关键时期,在这一阶段的教学将会对小学生以后的学习生涯起到很大的帮助作用,而由于小学生本身的年龄限制,他们所掌握的知识并不能够帮助他们独立的完成学习,因此教师需要多观察学生的学习情况,及时给予合适的帮助。

一、重视算法多样化,引导学生主动思考

在小学的数学课堂上,我们之所以要强调算法的多样化,就是为了更多的鼓励学生们的个性发展,并且全面的来提升小学生们的整体素质,不只是为了教学书本上的知识,更是为了让小学生以后能够更好的发展,养成自己良好的学习习惯和逻辑思维能力。

例如在教学多位数乘一位数这一课时,教师可以首先利用多媒体给学生展示问题,在一个动画中,一只小兔子去买帽子,一顶帽子13元,买5个需要多少钱?先引起学生们的思考,然后再给学生展示几种不同的算法。每种算法都有它的特点,让学生们自己选择喜欢的算法进行计算,让学生们懂得什么时候该用什么算法。

在数学的课堂上通过教师的指点来学习多样化的算法方式可以让小学生对数学的算法有更多的思考,能够更准确的判断不同类型的题目应该用什么样的算法来计算才会更加简便,而这一意识的提升必然离不开教师对于算法多样化的重视以及课堂上对学生的教导。因此必须更多地利用算法的多样化来进行小学数学课堂的优化。

二、改进教师教学方法,促进数学课堂优化

小学生在进行数学的计算题目时,往往会根据教师在课堂上的指导,动笔列式计算,但是在实际的做题和锻炼数学思维的过程中,这样往往会比较缓慢,在考试中也容易耽误时间,因此我们的教师在进行数学计算的教学时,要试着引导学生来进行口算和估算,培养这方面的能力,以提升数学课堂的教学优化。

例如在教学有余数的除法这一课时,这节课讲的是简单的整数除法。例如计算 $13 \div 4$ 时,学生们需要列式计算来算出除法的结果,较小的数字计算起来还算快速。但是在遇到大一些的数字计算时,学生列式计算往往不如口算和估算来的方便快捷,因此学会口算和估算在实际教学中是十分有必要的。

在小学的计算教学活动中,我们的教师应当更加注重对于小学生反应能力的培养,在充分理解了算法的方式和意义之后,利用估算和口算等方式提升计算速度,可以充分培养学生的思维反应能力,小学生的大脑活跃程度也会得到提升,同时也可以很好的优化课堂的教学,达到更好的教学成效。

三、创建合理课堂氛围,促使学生合作学习

我们当下所倡导的教育更多的是为了培养学生全面的发展,为了培养学生整体个人素质的提升所进行的课堂教学必须要注重课堂氛围的营造,使小学生的身心能够投入到教学中来,在进行数学计算的同时学习合作,培养与同学之间进行互动的大局意识。在这一活动中也能很好的锻炼学生们的数学思维,使得思想更加多样化,算法也能变得更加多样化,在这样的情况之中,我们对于小学数学课堂教学的优化效果自然就会得到提升。

吕建同学本是一个顽皮的待优生。迟到、早退、旷课、违反课堂纪律都少不了他的份,但他在男生中有较强的号召力。在接手新班第三周调整班干部时,我选了他做纪律委员。最初那一个月,在纪律委员的光环下,他确实表现得不错,积极大胆地管理班里的违纪现象;迟到了,不再早退。但一个月后,故态复萌。说课堂上他听不懂,确实觉得很无聊。开始聊天并和同桌聊天、下棋。我找他谈了几次,收效不大。我还是坚持多找他谈心,一有机会就找他谈。谈到他都有点不好意思了,我再在源头上做工作。他反复的根源在于上课听不懂,又没事可做。我在我的英语课允许他看其他科的书或是有益的课外书,我还把我的《读者》、《青年文摘》和《意林》借给他看。我看到了他的进步,他的“棋盘”撤下来了,聊天减少了很多。我再试着教他音标,我说:“吕建,太难的我不要求你学好,但我希望你尽力去学,积极地面对生活。”我要求他每天学几个单词,他答应试试看,并在我的监督下一直在坚持。

五、结束语

综上所述,心怀宽容,班主任更容易发掘出待优生内心向好的一面!宽容能为班主任赢得待优生的尊重和信任,从而掌握教育的主动权,往往能为待优生的转化工作创造奇迹。宽容是一种教育智慧,能促使待优生更健康地成长。让我们用宽容的心去感化待优生,引导他们踏上进步之路吧!

参考文献

- [1]许廷镜.中华教育智慧100[G].广州.广东高等教育出版社.2015
- [2]苏霍姆林斯基.给教师的建议[G].北京.教育科学出版.1984
- [3]蒋雯琼.班主任工作实用指南[G].上海.华东师范大学出版社.2016

例如在教学口算两位数除两位数 $36 \div 12$ 时,我先让学生们数了36根小棒,将学生们分成了6个小组,小组讨论应该怎么去计算。最后得到了两种计算方法,第一种是先把36根小棒摆成了6份6根小棒,然后把12根小棒摆成了2份6根小棒,然后得出答案等于 $6 \div 2 = 3$ 。第二种是直接一份摆12根,然后摆出了3份,得到答案3。通过学生小组合作去讨论计算方法,发散每个人的思维,使学生们在动手的时候也动脑,一步一步的理解算法。

通过小组合作的学习方式可以使小学生们学会合作,和同学之前建立更好的学习互动,而数学课堂氛围的营造也对于提升小学生的学习兴趣有着很大的帮助,小学生们在积极的氛围之下可以和同学之间合作解题,不同学生之间的思维可以在交流中产生碰撞和融合,同学之间的合作将会对每一位学生的数学思维发展产生很好的促进作用,这将更有利于课堂教学的优化。

四、注重实际计算练习,全面提升学生素养

对于小学生而言,小学数学的教学是十分直观的,必须要通过教师实际的演示和自己亲身经历的计算过程才能够真正的掌握算法的意义,因此在对数学课堂进行优化时,最不能忽略的同时也是最基础的内容就是实际的计算练习,小学生们必须通过数学的计算来加深自己对于数学的理解,提高实际计算时的速度和准确率,全面的培养数学的思维和能力。

例如在教学三位数乘两位数这一课时,教师在进行教学演示的时候一般都是用计算器进行计算,很少自己亲自计算,导致学生们也只是通过观察的方式来理解,学生们不动手计算,就会导致计算能力不能得到充分的培养。针对这样的情况,教师可以选择一些题目,要求学生们自己动手完成一定量的练习,并说明思考过程,让学生们明白算理,培养计算思维。

通过练习,小学生们可以很好的提升自己在数学计算过程中的准确率,也能在练习中更加深刻的理解算法的道理,在熟练的情况下还可以发散自己的思维,思考算法的多样化,更好的培养自己的数学逻辑思维能力,提升个人的全面素养,以达到小学数学教学的目标和要求。

在进行小学数学课堂优化的过程中,算法的多样化不仅仅只是知识的传递和教学,更是为了培养小学生们思维发散和能力提升的一大法宝,因此无论是学校还是教师都不能轻视算法的多样化,必须要更加用心的探索出更适合学生发展的教学方式,在尊重学生个体不同的情况下,更多的培养每一位小学生的整体素质,发展学生们多样化的思维,提高小学生在数学计算方面的实际能力,不仅是为了优化课堂,完成教学的目标,更是为祖国培养人才,奠定最优秀的人才基础,同时也为每一位小学生的未来发展打下了很好的知识基础。

参考文献

- [1]张冬兰.理性引导,提高实效—算法多样化的教学思考[J].教育实践与研究(A).2016(02)
- [2]唐晓勇.算法多样化教学的实施与问题[J].安徽教育.2012(06)
- [3]罗学美.小学数学算法多样化与优化有效教学措施[J].科教文汇(下旬刊)2013年07期