

问题。握力随年龄的增长,测试值均成下降趋势,老年男性的握力高于女性,其原因与男女之间的身体素质差异有关。闭眼单脚站立随年龄增长其平衡能力与身体协调能力下降。老年男子60-69岁的反应时超出了正常范围,属于异常,值得可喜的是70-79岁的老年男性的反应时提高了。坐位体前屈老年男女性差别明显,老年女性整体比老年男性高,其原因是女性的柔韧性自然比男性高,可随年龄的增长,老年男女性的柔韧性均成下降趋势,但不明显(表5)。

表5 某男性体质检测报告

测试项目		测试结果	得分	1	2	3	4	5
形态	身高标准、体重	身高(厘米)	173.8	5				
		体重(公斤)	69.2					
机能	肺活量(毫升)	3493	4					
素质	2分钟原地高抬腿(次)	左腿(次)	31	1				
		右腿(次)	17					
		左右腿(次)	48					
		握力(千克)	41.7	4				
		30秒坐站(次)	10	1				
		闭眼单脚站立(秒)	2.6	1				
		反应时(秒)	0.61	4				
		坐位体前屈(厘米)	-11	1				
	测试项目	总分	不及格	及格	良好	优秀		
	综合评分	21						

### 2.5 个案分析

案例:某测试者的体质评定报告如下表:根据测试得出他的各项指标测试值,根据《第五次国民体质监测手册(得分部分)》得出某男性的最终得分为21分,属于及格。与表1对照分析,某男性的测试值均在正常范围(除闭眼单脚站立、2分钟原地高抬腿),但是通过得分来看,只有身高和体重的比例得了满分5分,说明在形态方面某男性很重视,可能日常饮食中摄入的热量相对少,合理膳食,有氧运动多,在老年后期患心血管疾病的概率会大大降低,不用减轻体重来控制血脂。在机能-肺活量分析某男性的肺活量好,肺容积和扩张能力很强。在身体素质方面,握力和反应时得分理想,都是4分,说明前臂和手部肌肉力量好,农村老人反应在

0.61秒,说明灵活快捷。坐位体前屈则说明柔韧性差,肌肉和韧带的伸展性和弹性不好,关节的活动幅度较小,建议保持腰部柔韧性练习。闭眼单脚站立与表1对比,属于异常数据,不在正常范围内,则说明某老人在大脑前庭器官的平衡感受器和全身肌肉的协调运动中平衡能力弱,应加强反应时这方面的练习,提高自己的平衡能力。30秒坐站仅得了1分,说明该老人的下肢力量较弱,建议适当的练习。2分钟原地高抬腿属于异常数据,不在正常范围内,建议适当的练习,可改善腿的水肿、疼痛等不适,促进自身的血液循环(表2)。

### 3 结论与建议

#### 3.1 结论

(1) 测试值正常范围给不同的指标限定范围,根据受试者年龄不同,其各项指标的正常范围不同。在个案分析中,根据受试者测试的各项指标,分别得到相对应的分数,作为身体状况的参考。

(2) 在身体形态指标中,其数值都属于正常范围,随着年龄的增长,各项指标都呈现出下降的趋势。

(3) 在分析身体机能指标中发现老年男女性收缩压、舒张压,安静脉搏均无明显差异,随年龄增长且变化不大。老年男性肺活量均比老年女性高,年龄增长,男女老年肺活量下降。

(4) 身体素质指标中,可喜的是老年女性的2分钟原地高抬腿均比老年男性高;老年男性随年龄的增长,反应时快了,男性老年人的灵敏性有所提高,握力和30秒坐站均无明显差异,女性柔韧性整体比男性好。

#### 3.2 建议

(1) 农村老年人要提高自己的膳食营养,多摄入含钙高的食物,抽出时间多锻炼,老年男女性应结伴锻炼,经常多练习一些跳跃性动作,加快血液的循环。在锻炼的时候,时刻关注自己的血压和心率的变化,以此来监测自己的身体和锻炼效果。

(2) 积极参加体育活动,养成良好的体育锻炼习惯,保持自己的形态指标,机能指标,身体素质指标在正常范围。

#### 参考文献

- [1] 洪家云. 海南省老年人体质调查与分析[J]. 福建体育科技, 2003(05): 9-10.
  - [2] 张龙; 邓艳香; 寇杜波. 西南山区老年人体质状况的调查分析[J]. 中国组织工程研究与临床康复, 2008(33): 174-178.
  - [3] 吴介元; 张剑敏; 茅俊波. 上海杨浦区长白社区60~69岁老年人体质监测结果对比分析[J]. 上海医药, 2020, v. 41; No. 557, 45-48.
  - [4] 葛惠聪. 郑州市金水区社区老年人体育健身需求研究[C]. 西北师范大学, 2020.
- 作者简介:  
刘梅(1995-),女(回族),宁夏固原人,在读硕士研究生,研究方向:社会体育指导

## 论“家园共育”中幼儿良好行为习惯的培养

吴永前

(安徽省桐城市龙腾幼教集团 安徽 桐城 231400)

**摘要** 幼儿的思想启蒙与学习教育一直是社会关注的重点,特别是在进入到幼儿园学习之后,对于各种待人接物的行为习惯得到更加广泛的重视,更需要家长的理解支持和主动参与。为了幼儿更好的行为习惯培养,“家园共育”在幼儿的家庭与幼儿园之间构建沟通的桥梁,达成教育观念的共识,让这两个培养幼儿文明行为的重要场所发挥更加积极的效用。

**关键词** 家园共育; 幼儿园; 良好行为习惯

**DOI** 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.749

### 一、“家园共育”的现实意义

行为习惯主要是在一定的情境中在个体意识的主导下,所表现出来的行为活动,而幼儿的习惯养成主要在家庭生活及幼儿园学习过程中,在这个阶段,幼儿行为尚未完全定型,但又对未来的生活和学习产生深远而重大的影响,需要在这个阶段对他们进行良好行为习惯的引导和培养。在家庭生活中主要是对生活习惯和自理能力进行无意识的教育,而在幼儿园中教师会对幼儿进行规范的礼仪和劳动习惯教育,这两种情境没有孰优孰劣,并且在现实生活中是相辅相成,互相作用并影响幼儿的行为习惯。而“家园共育”作为一个兴新理念,主要是将幼儿在家庭与在幼儿园的行为习惯培养教育进行信息互通和共同辅助作用,让幼儿对基本的道德知识和行为习惯进行双管齐下的规范学习教育,依据幼儿的实际情况,在这两大主要环境的引导下,发展幼儿责任感、自理能力等良好的行为习惯。

### 二、不同环境中幼儿行为习惯的表现与原因分析

#### (一) 在家庭环境中的不良行为表现与分析

在目前社会中,大多数家庭都是独生子女或二胎家庭,经济环境也一片大好,对于幼儿的家庭教育也主要以宠爱为主,充分的满足幼儿的物质需求,以年龄为借口完全不让子女参与家务活动,过着“小公主”“小王子”的生活。同时,家长认为幼儿对于各种本该力所能及的事情的并没有完全的操作能力,认为他们容易做错,或者过程中容易磕着碰着,便干脆完全代替他们自己做。还有许多幼儿是跟着祖辈的家长一起生活,老年人对孙辈更是宠爱至极,“隔代亲”便完全是真实的写

照,更是将“衣来伸手,饭来张口”的行为体现到极致,担心幼儿吃饭过程中容易撒饭粒,弄脏衣服,甚至打翻饭碗,是幼儿没有具备这些基本能力,吃饭时间段就习惯直接坐着等待大人来喂,严重的打击了幼儿的积极和主动性。此外部分家长重视知识教育,轻视或忽视道德及技能教育,对于幼儿蛮横胡闹摔打东西,甚至抢夺他人玩具,家长会以“他还小,他还是个孩子,跟个小孩子计较什么?”辩解甚至怒斥对方,助长了幼儿的不良行为习惯,也让幼儿在集体接触中的任性行为导致不合群,甚至被孤立的情况<sup>[1]</sup>。

#### (二) 在幼儿园中的行为表现与分析

相比于在家庭环境中,幼儿在幼儿园表现的会更加乖巧,许多在家庭环境中几乎不做的事情,例如自己穿好衣服和鞋子,整理好桌面物品等,在幼儿园老师的指导下、伙伴们的关注中互相学习。在幼儿园中,幼儿的好奇天性是良性的,相对独立以及有意识引导的教育环境使得幼儿在互相学习中习得知识和技能。特别时幼儿园的“小星星”“小红花”贴纸让幼儿在同学面前获得优越感,同时在家长面前也得到认可,很大程度上增强了幼儿的自信心,使得幼儿的身心得以同步健康发展<sup>[2]</sup>。

### 三、家园共育培养幼儿良好行为习惯的策略

#### (一) 引导正确行为意识

在思想启蒙初期,对于一件事情该做或者不该做,事情这么做是对的还是错的,都需要教师及家长灌输正确的认知,同时要充分尊重和保护好幼儿的好奇心和学

学习兴趣,帮助幼儿逐步养成积极主动、认真专注、敢于探究和尝试等良好学习品质<sup>[3]</sup>。

#### (二) 培养正规行为习惯

幼儿园的任务之一就是同时面向幼儿家长提供科学育儿指导,特别是培养幼儿在正确的行为认知,良好的行为习惯方面,对实现“培养诚实、自信、友爱、勇敢、勤学、好问、爱护公物、克服困难、讲礼貌、守纪律等良好的品德行为和习惯”幼儿园保育和教育目标意义重大<sup>[4]</sup>。

#### (三) 建立家园联系制度

为了更好的同步培养幼儿的良好行为,幼儿园必须清楚的了解每个家长的育儿观念,建立幼儿园与家长联系的制度,与家长保持经常联系,了解幼儿家庭的教育环境,商讨符合幼儿特点的教育措施,相互配合共同完成教育任务。在双方的沟通合作中,不论是优秀科学的教师指导,还是良好的家庭环境教育,都能够很大程度上相互配合,实现“家园共育”的目标<sup>[5]</sup>。

### 四、案例分析

#### (一) 个案基本情况

小海小朋友刚刚转入阳光幼儿园,在统一就餐时间,小海小朋友总是在就餐区跑来跑去,有时候会抢其他小朋友的勺子和饭菜,有时候又故意把汤撒在其他小朋友的衣服上,甚至和其他小朋友当场打架。经过详谈了解到,这是小海小朋友第三次转幼儿园了,都是因为转园过程中小海小朋友经常和其他小朋友产生冲突,而母亲过分溺爱孩子,一味的偏袒自己的孩子,直接与教师产生争吵。

#### (二) 个案分析

幼儿园在与海小朋友的母亲进行交流过程中了解到,由于小海的父母双方经常吵架,对于小海犯的各种错误也是直接用打骂来解决,导致小孩的攻击性行为较强。同时奶奶对于小海也过分的溺爱,在小海说想要任何一种玩具的时候,都会满足小海的要求。

#### (三) 个案针对性措施

和睦友爱的家庭环境,能够减少小海小朋友的攻击性行为,同时家长不能过度

包庇和纵容小海小朋友不正确的行为,更不应该用打骂方式粗暴的解决问题,必须坚持说服教育,同时做好正面的榜样示范,爱小海小朋友表现出良好,例如谦虚行为或帮助其他小朋友的行为时给予小红花奖励。

#### (四) 个案指导成果

在语言与家长的协同合作下,小海小朋友的攻击性行为明显减少,渐渐与部分小朋友建立起友谊。而各位家长也意识到,家庭教育对于小海小朋友行为习惯的重大影响,积极主动的参与“家园共育”活动中<sup>[6]</sup>。

### 五、结束语

随着新时代教育体制改革的不断深入,幼儿园教育在观念上发生了深刻的变革,每一场变革都是特定时代下的产物,幼儿园教育也在进行着不断的更新,愈加完善。“十年树木,百年树人”,在“家园共育”的熏陶感染下,家庭教育配合幼儿园课堂教育,培养幼儿热爱生活,善于发现的能力,创造高效、优越的学习环境,在全社会建立高尚的道德氛围,助力我国社会文化的发展。

### 参考文献

- [1] 刘俊池. 家园合作培养幼儿良好行为习惯[J]. 未来英才, 2016, 000(008): 285.
- [2] 王娇. 幼儿良好行为习惯的培养策略探究[J]. 新一代: 理论版, 2019, 000(004): P. 211-211.
- [3] 郭彩凤. 如何在学前教育阶段培养幼儿良好行为习惯[J]. 好日子, 2019, 000(025): P. 1-1.
- [4] 王晴怡. 浅谈生活教育思想对家园共育中培养幼儿良好行为习惯的指导[J]. 才智, 2020, 000(004): 102.
- [5] 林平. 家园协作促进幼儿良好行为习惯的养成探究[J]. 速读(中旬), 2019, 000(012): 243.
- [6] 王曼. 试论幼儿良好行为习惯的培养——家园合作教育分析[J]. 中外交流, 2019, 026(020): 298.

## 林业绿化树木移植栽培技术分析

王莉

(清原满族自治县自然资源服务中心 辽宁 抚顺 113300)

**[摘要]**随着城市建设速度加快,环境保护工作应成为重点工作,林业绿化工程的开展也受到越来越多的人注意。在林业绿化工作中,树木移植栽培是其中的重点工作,但是在树木移植栽培过程中,存在很多的因素影响移植存活率,使绿化成本提高,因此本文便以林业移植栽培工作作为主要研究分析,分析技术改善方向。

**[关键词]**林业绿化树木; 移植栽培技术; 分析

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.750

工业化进程的加快,导致大量的树木被肆意砍伐,而且各行各业的快速发展对树木的需求越来越高,对生活环境造成严重的破坏,为减轻工业污染以及树木砍伐问题,需要加强森林建设工作,提高移植栽培技术水平,使生态环境可以缓慢恢复。生态环境保护工作离不开移植栽培,需要进一步加强对移植栽培技术的探讨,提高移植效果。

### 一、树木移植栽培技术的影响

树木绿化工程的顺利开展与树木移植工作以及栽培工作有着密切关系,为保证绿化树木的移植质量,需要根据实际情况,采取相应的树木移植栽培技术,保证移植工作能够顺利开展,改善目标区域的生活环境。树木移植工作主要从以下几个方面开展,首先就是移植时间的选择,在选择适合培育的治病时间。其次在移植过程中,需要选择合适的土壤,将树苗移植到适合生长的区域。最后在树木栽培期间,需要对树苗进行有效管理,保证幼苗能够正常生长。

### 二、绿化树木移植栽培需要遵守的原则

#### (一) 坚持适应原则

绿化所使用的树木,不能忽视生长习性与当地环境的关系,植物生长过程中,需要满足生长规律,不能为了让树苗过快生长而违反正常的生长规律,需要注意掘苗助长的危害。

#### (二) 经济与生态环境平衡原则

森林绿化工作需要不断的进行树木移植栽培,在这个过程中需要保证经济利益与生态利益的平衡,保证绿化工作移植的成活率改善环境。

#### (三) 注意创新

在树木移植栽培工作中,需要根据植物的类型进行保护方式的创新,只有不断的提高移植栽培水平,才可以使移植效果得到提高。

### 三、林业绿化移植栽培技术

#### (一) 栽培树苗的选择

在树苗栽培过程中,应当注意树苗的选择,移植一些成活率高的树苗,观察乔木树干是否挺直,树形以及树冠是否丰满,树木有没有被害虫侵害。对于灌木需要观察灌木的根系以及灌丛情况。绿篱苗的选择应当从树型以及病虫害等方面进行选择。

#### (二) 移植栽培树苗的修剪方式

在研究移植栽培树苗修剪工作时,需要根据树苗的类型选择修剪方案。对于乔木类的树苗,需要在修剪时保证乔木的形态,保留乔木主干,清除芽苗,减少不必要的营养浪费。还需要保证3~4个主侧枝即可,对于主干不明显的,可以选择一个

粗壮的枝干作为主干,清除较小的枝干,保证乔木的原始形态以及职业密度,确保移植后树苗的光照充足。对于灌木类树苗,需要将枯枝等部位清除,对繁茂的枝叶也要进行修剪,将刚生长出的枝芽剪除,确保移植效果。

#### (三) 挖掘种植穴的方式

在进行种植穴挖掘时,需要根据当前的种植环境进行选择,绕开电缆等设施,防止在挖掘过程中对这些设施造成影响。在遇到障碍物后,需要尽快沟通,改变种植方案。

#### (四) 运输过程中的安全保障工作

在运输过程中,需要注意保护树苗,防止树苗受到伤害。在运输过程中,为避免对树苗造成损伤,需要尽量在距离种植地点较近的位置选择肉苗,减少运输时间。在树苗运输到种植地点后,需要做好种植前的规划工作,首先需要保证树苗与树苗之间的距离合适,在挖坑时,需要根据树苗的根部大小进行挖掘,保证树苗根系有足够的生长空间。在种植后为保证树苗能有足够的水分,需要做好土壤的疏松工作,使树根能够更好的吸收水分。在挖掘完树坑后,需要将树坑中的杂物清除,避免对树苗的根系造成伤害,可以在底部覆盖一层细沙,减少水分流失。

#### (五) 树苗移植过程中的准备工作

在树苗移植过程中,首先需要注意移植时间,应当在树木的休眠期间进行树苗的种植,在树木生理性低的时期进行移植,可以提高成活率。当出现不能及时移植树苗的情况时,需要对树苗进行假植处理,减少树苗根系的活力损失,影响树苗的存活率,在种植过程中也需要注意,在保证树苗的根系与土壤充分接触的同时,也要尽可能避免对根系的伤害,提高种植稳定性,也可以及时浇灌一定的生根剂,确保养分吸收情况。而且在成功移植后,由于树苗的活性不稳定,需要注意浇灌工作,前期先少量浇水,在后慢慢的提高浇灌量,保证树木的水分充足,注意水分流失的情况。对树木的枝叶进行修剪后,也要注意黄叶的修剪工作,加强病虫害的防治,保证植株能够健康成长。

### 四、树木移植栽培后的养护工作

#### (一) 水分管理

在完成树木移植栽培工作后,需要做好保湿工作,为树苗的生长提供充足的水分,可以使用树冠喷水的方式进行施水,也可以通过遮阴避免水分散失过快,保证枝干湿润,加强土壤水分管理,在干旱的季节及时灌水,保证土壤水分充足,适合树苗正常生长。

#### (二) 促进树苗生根

树苗生长主要依靠树根吸收水分以及养分,但是在树木移植栽培过程中须根较