

让食育文化走进教育视野

□ 礼河实验学校 袁琴玉

什么是食育文化?简单地说,除了吃什么、怎么吃,还包括潜移默化的教育,即指通过饮食及饮食相关过程进行的各方面教育的文化。我曾尝试利用身边普通的生活场景从食礼、食践、食知三方面入手对学生寓教于“食”。



1 食礼:养成正确的餐桌礼仪、饮食习惯

1.家庭共同进餐为孩子提供学习机会

在家里,我主张家长们尽量创造共餐机会,这也是增进家庭成员情感的连接纽带。在和家人共同就餐的过程中,孩子通过观察大人的就餐行为,学习各种就餐礼仪,比如饭前洗手、碗筷的摆放、筷子的拿法、饭席上有客人在要懂得礼让、离自己远的菜少夹为妙、不能

用筷子在菜肴中翻腾挑拣食物、吃完饭碗底一定要干净无残留……可以说,童年时期良好的家庭就餐体验将伴随其终身。

2.家长言传身教为孩子成长注入营养

育儿先育己。一般情况下,问题孩子都来源于问题父母。所以我要求家长时刻警醒自己要做一个合格的父母,准备饮食时父母要用心,

透过自己对食材、烹饪、器皿的搭配与讲究来感染孩子,让孩子对饮食也保持一种慎而重之的态度。其实,“食育”本身是一种来源于生活的教育,如厨房、花园、田园、地头等,都是家长践行“食育”的重要场所。用教育的思维进行重新设计,给予孩子成长过程中必要的“营养”,为孩子自己的成长做好准备。

2 食践:让孩子亲身体验、培养动手能力

1.参与一日三餐食材的准备与制作

每到寒暑假,我就会给孩子们布置“学做家常菜”的任务。孩子学了“圆角分”就让他们带上现金和购物袋上菜市场、超市买东西,在小本本上记账,自己付钱,回来后自己择菜、洗菜、烧菜,然后拍图(视频)发家长群分享。坚持一两个假期,孩子们的拿手菜都可以摆上

满满的一大桌了,自己动手做的菜,孩子吃起来也会特别开心。

2.参与特殊节日美味食物的制作

记得我在元宵节曾邀请2019届学生部分家长来学校跟孩子们一起搓元宵,在妈妈们的指导下,孩子们无论是掰断、碾长还是搓圆,都忙得不亦乐乎,最后在煮汤圆、吃汤圆过程中,孩子们

度过了一个愉快的元宵节。平日里,孩子们还敢于尝试揉面、包包子、包饺子……就这样,不同的食材都给予我们不同的答案,在锻炼孩子动手能力的基础上,不但让孩子充分体验探究与实践的过程,而且能感受到合作、交流、分享的幸福。同时,还能给孩子讲解这些传统节日的历史文化渊源,孩子们也乐在其中。

3 食知:让孩子对一粥一饭都常怀感恩之心

1.综合实践课堂帮助孩子认识食物

在学校,我让孩子们从一年级起就学会分饭菜,文明用餐不挑食,让他们明白这就是对食堂工作人员辛勤劳动最好的肯定;班会上,“节约粮食 从我做起”、节粮手抄报、节粮专题墙报均唤醒了孩子们对人口大国更要节约粮食的温饱意识。综合实践课堂,我带着孩子们走进学校“范蠡农耕园”,去参观高年级同学种植的蔬菜、瓜果,邀请果农给孩子们讲解给葡萄剪枝的学问,然后在我们班的承包地上种豆、排蒜……秋游的时候,我们带孩子一起去“佳农探趣”体验认识农作物:走进稻田,零距离接触稻穗,并通过事先观看的“一粒米的来历”这一科普视频,孩子们更全面地了解了水稻的生长过程,感受它们从春到夏至秋的变化,了解农民伯伯如何把金灿灿的稻谷变成白花花的大米,从而感知“谁知盘中餐,粒粒皆辛

苦”的道理。

2.走进田间地头让孩子触摸大自然

平时,我还要求家长有时间就带孩子回到老家或乡下,走进田间地头,观察时令食材,了解生长特性,以及食物的模样。比如,茄子是挂在植株上的,花生、生姜是埋在土里的,孩子在和食材的大量接触下,建立起了与自然的连接。在日常生活中,在做饭之前,如果条件允许,尽可能让孩子去感受完整的食物,比如生姜不仅有辛香的气味,还能祛寒,更能让蔬菜或汤更加鲜美。这些都是食物启蒙的良好方式,可以让不习惯某些食材特殊气味或口味的孩子更容易接受它们。同时让每个家庭建起属于孩子的“小菜园”,也起到了意想不到的食育效果。挑选购买种子、营养土、容器,育苗、播种、施肥、浇水……这些有趣的自然探索,比起死板单调的说教,更能激起他们对食物的热爱。

点燃希望,点亮未来

□ 礼河实验学校 张云

每个孩子都是一颗独特的星星,等待着被发现、被点亮。作为教育者,我们的任务是发现并培养这些潜能,帮助他们成为更好的自己。

小丽是我班上的一个学生,她性格内向,成绩中下游,对任何事情都提不起兴趣。然而,在一次偶然的机缘中,我发现她正独自在画画。她的笔触轻盈而富有情感,画中的风景似乎充满了生命力。我好奇地走过去,询问她在画什么。小丽害羞地回答:“我在画我心中的世界,但我一直不知道该怎么把它呈现出来。”

我终于发现小丽原来对绘画有着浓厚的兴趣,于是我决定指导她学习绘画,帮助她探索自己的艺术天赋。每天课余时间,我会给她布置一些绘画任务,让她逐步掌握绘画技巧。同时,我还鼓励她多观察身边的事物,培养她的观察力和创造力。渐渐地,小丽的绘画技术有了明显的进步,她的作品越来越生动,色彩也越来越丰富。我鼓励她参加学校的绘画比赛,她欣然答应。比赛当天,小丽带着自己的作品来到现场,虽然她没有赢得比

赛,但她的作品得到了评委们的一致好评。这次经历让小丽更加坚定了自己的艺术之路,她开始在课后报名参加各种绘画培训班,不断提升自己的绘画技能。随着时间的推移,小丽的画作开始在校内外获得越来越多的关注和赞誉。她成为了学校美术社团的一员,与其他有共同兴趣的学生一起交流学习。她的自信心也逐渐增强,开始在其他领域也表现得越来越出色。

我深刻地认识到,每一个学生都有其独特的潜力和天赋,我们需要用心去发现并引导他们挖掘自己的潜能。当我们给予学生适当的关注和鼓励时,他们就有可能在自己感兴趣的领域发光发热,成为更好的自己。教育不仅是传授知识,更重要的是关注学生的个性化发展,激发他们的兴趣、潜力和创造力。有时候,孩子们需要的不仅仅是发现和鼓励和赞美,更需要的是理解和支持。我们应该关注每个孩子的内心世界,发现他们的兴趣和潜力,并给予他们足够的支持和引导,让他们在成长的道路上充满希望和自信。

错若化开 成长自来

□ 湖塘桥第二实验小学 朱小燕

【教育故事】

在语文课前的古诗文诵读时,我发现坐在最后一个座位上的小周同学在里面滥竽充数,几乎没怎么张嘴。音乐一停,我当着全班同学的面严肃地说:“这几首诗上周读,这周要求背。请小周同学放学后留下来背给我听。”他一副毫不在意的样子,并咕哝了一句。我没有听懂,便侧身努力做出想听清的样子。他周围的孩子传话给我:“我才不背呢!”我故作惊讶状说:“啊?我怎么听到的是‘我早就会背了’呢?”大家都笑了起来,气氛显得轻松了许多。

我随即把刚才的两句话写在板贴上,然后在黑板上画了一个阶梯,问大家:“如果这是成功的阶梯,你们觉得这两句话分别贴在哪儿合适呢?”当孩子们把这两句话分别贴到了最低处和最高处时,我用平缓的语气问大家:“谁来给小周支支招,怎么做才能到达‘我早就会背了’这个高度。”一石激起千层浪,孩子们刚才

的笑脸都变得严肃了起来。

这时很多同学都举起了手,有的说:“我要试一试。”我强调了尝试是走向成功的第一步。

有的说:“别人会背,我也一定会背。”我告诉大家相信自己,实际上已经成功了一半。

事实上,那天没到放学,小周同学就主动来到我身边,把那几首诗都背了出来,周围同学都向他竖起了大拇指。他无比骄傲、甚至唱出了心中的歌:“我都背——完——了!”“看,要想成功,一点都不难吧。”我抛给他一句话,他重重地点了头,因为他尝到了成功的滋味是甜的。

【我的感悟】

这个故事的背后,我想到了许多。善于抓住教育契机,化解孩子的负面情绪,往往能达到事半功倍的效果。

化解之一:以尊重孩子为出发点,让孩子感受人格的尊严。我丝毫没有批评孩子的意思,故作听错,把我心里想说的话说了出来。这样小周同学

就不会感到尴尬,而能放下心理负担,积极去面对自己的消极情绪。

化解之二:以正面感化为主要手段,让孩子实现自我教育。

要想改变小周同学的负面情绪,拨正他的学习态度,光靠老师的说教效果甚微。只有趁热打铁,发挥集体的作用,让同伴正面来感化他,才能起到事半功倍的作用。如此的引导,才能走进他的内心,让他渐渐学会自主、独立地学习,享受学习的快乐。

化解之三:以点面结合的方法,让孩子实现生命的成长。

最真实有效的主题班会课往往是就地取材,信手拈来的。以上针对一个孩子的不良学习情绪,我随机应变,用了半堂语文课上了班会课,以点化面,把教育深化到每个孩子的精神生命成长中,这是对每个孩子成长的点化。

总之,面对孩子出现的各种问题,我们只要有意去“化”,着力去“化”,就会渐渐让教育走进孩子的心里,让孩子得到精神和灵魂的成熟与提升。这可谓“错若化开,成长自来”!