

浅析幼儿园幼儿自主午餐的培养策略

姚惠

四川省宜宾市叙州区柏溪中心幼儿园 四川 宜宾 644600

摘要:“生活教育”理论是陶行知教育思想的主线和重要基石,其核心思想是教育来源于生活,而生活是瞬息万变的,所以生活中每时每刻都能够体现巨大的教育意义。基于此理念,教师在开展幼儿教育时,应当从幼儿的日常生活着手,深入挖掘相关教育理念内涵,开展更加科学全面的幼儿教育教学活动。而结合现阶段的幼儿教育现状,幼儿就餐问题逐渐引起了越来越多的教育工作者的关注,因此本文将从培养幼儿的良好午餐习惯这一方面入手,详细阐述如何在“生活教育”理念下开展幼儿教学活动。

关键词: 幼儿园; 幼儿自主午餐; 培养策略

一说到吃饭,家长们总会跟我说:“老师,我家孩子特别挑食……”“老师,我家孩子在家吃饭就像游击战……”等等,而对家长们的唠叨,我们老师也在思考:如何才能更好的培养幼儿良好的饮食习惯和基本的就餐能力。在课程游戏化的大背景下,我们老师通过相互的探讨发现:在当今世界,越来越多的人呼吁要解放幼儿的双手,然而在幼儿园的午餐活动中,教师仍是管理者,幼儿仍是被管理者,一到午餐时间,幼儿就像是完成任务一样似的完成用餐,这样的传统午餐模式,幼儿当然会失去更多的乐趣。为此,我们为了能让幼儿快乐进餐,培养幼儿的良好就餐习惯,在幼儿的午餐活动上进行了一些新的创新。

一、调动幼儿情绪

对于幼儿园里的大部分幼儿来说,其在生活中可能或多或少都会有一些挑食的习惯,对于这种普遍的挑食习惯,教师可以采取提前打预防针的方式来调动幼儿们积极的就餐情绪,以此来减少其对相关食物的抵触心理,比如在餐前先带领幼儿们做一些喜欢的游戏来保持其快乐心情,又或者在就餐前先让幼儿们猜猜今天吃什么,以此充分调动幼儿们的好奇心和积极性。

我们带领幼儿做了“击鼓传花”的游戏,幼儿们沉浸在游戏之中玩得非常开心,在游戏结束之后,我又开始和幼儿们坐在一起聊天,我让幼儿们猜猜今天中午吃什么,然后其纷纷地说出了自己喜欢吃的食物,我告诉他们我们今天吃的是一种既营养又健康又美味的食物,吃了这种食物的幼儿都能长得更高,长得更壮。这样在吃饭的时候,那些平时不太爱吃胡萝卜的幼儿也都尝试了一些,并且吃完之后还争先后地来问我自己有没有长高,让我们也感到非常欣慰。

二、耐心日积月累

对于这类偏食的幼儿,我认为最科学有效的做法就是在幼儿们的日常饮食中逐渐增加相关食物数量,使幼儿在潜移默化中做出改变,逐渐接受那些不太喜欢的食物。

而对于小班幼儿来说,我们成人给予他们的鼓励应该是生动活泼而且是幼儿能直接感知的。当遇到了幼儿不爱吃的食物,我不会去要求他们一定要吃光光。刚开始我会鼓励他们吃一小口,慢慢地到愿意吃一大口。对于这一类幼儿而言,逐渐加量是最好的解决方法。通过这种方式来一点一滴地消除其对某种食物的抵触心理,促进幼儿们日常饮食的均衡化发展。这是一种进步,也是良好习惯养成的开端。

三、灵活就餐活动

通过年级组老师的一起讨论后,我们初步设定了以下三个方面:餐前活动、进餐活动、餐后活动。自助午餐伴随着三部曲开始了尝试。

(一) 餐前活动: 营养播报员

在幼儿就餐前,教师会组织幼儿进行有趣安静的餐前活

动: 营养播报员。我们会提前一天将食谱发给家长,让家长 and 幼儿对菜谱的进行营养小知识的科普,等第二天开餐前请幼儿当营养播报员将今天的菜谱和营养小知识告诉大家,一边能科普幼儿的营养知识,一边能调动幼儿对午餐的积极性。

(二) 进餐活动: 自主添餐

在备餐时,我们教师改变了传统的就餐模式,而是让幼儿自己动手,先将小手洗干净,在指定区域端好小碗,自行盛饭,孩子们可以根据自己的口味乘饭菜。如果没有吃饱,我们会鼓励孩子进行再次添饭菜,并及时表扬:“你今天可真棒!吃了两碗饭呢!”同时也可以鼓励其他幼儿进行添饭。

在午餐时,我们也没有剥夺孩子们轻声交流的权利,避免孩子们因为只顾着聊天二忘记吃饭这一点,我们为幼儿们创造了温馨的就餐环境,我们利用轻音乐来调节氛围,孩子们一边轻声讨论今天的午餐,一边享受温馨的音乐,自然而然,整个进餐环境也会变得舒适、安静。

(三) 餐后活动: 自主管理

在幼儿吃完午餐后,我们也是充分利用自主管理的模式,从而培养幼儿们的基本劳动习惯。在用餐完后,我们有请小朋友自行将桌子上掉落的饭菜清理干净,并自行收拾餐具,漱日擦嘴等。当然,我们会选择第一名吃完饭的孩子当“值日生”帮助老师督促其他幼儿小要忘记漱日擦嘴,从而鼓励其他幼儿加快进餐速度,荣当“值日生”。

在幼儿用餐完后,我们还让幼儿进行了自我评价。以表格的形式让幼儿对今天的进餐进行自我评价,孩子们在用完后很积极地进行评价:我会盛饭、我会使用筷子、我今天吃得很干净等,在孩子们看见自己每天都有进步,等到“红五星”时,幼儿的荣誉感得到了很大的激发,每天的午餐小再是任务,而是自我提升的表现,让孩子们更快进餐,并增加了吃饭的乐趣。

四、结语

总而言之,自主就餐改变了传统的教师分餐方式,孩子们从“等待”到“自主”足餐的管理,这极大地改变了孩子们的吃饭状况。自助午餐活动,将生活活动寓于一日教育之中,让幼儿们的技能方面有了很大程度的提高。最重要的事让幼儿们在幸福生活的发展中获得宝贵的经验。教师也能从中感受到:放手,孩子们才能走得更远。

参考文献:

- [1] 杨洋. “自主服务”分”出精彩——浅谈幼儿园中大班自主午餐分发管理策略之初探[J]. 科学大众(科学教育), 2019, (11): 122.
- [2] 张小燕. 幼儿园自主午餐管理策略探微[J]. 成才之路, 2018, (20): 74.