

“光盘行动”体现品德修养 实践活动促进“食有所育”

晨报记者 袁征

勤俭节约、拒绝浪费的生活习惯,尤其需要在儿童青少年时期打下基础。随着国家对粮食安全的重视,“光盘行动”正在变为社会新风尚,也成为上海各级各类学校开展“食有所育”活动的主要抓手。

在“光盘行动”号召下,沪上学校借助丰富多样的形式组织开展“三个一”系列活动,即一次主题班会、一次光盘行动承诺、一次主题宣传实践活动,引导广大儿童青少年珍惜粮食,践行厉行节约,让孩子们在活动中争做“食有所育”的传播者、践行者和示范者。

午餐管理行节粮教育



餐桌是“光盘行动”的“主战场”,养成良好的用餐习惯,最根本就是让学生在吃的同时逐渐规范,最终提升餐桌文明素养。

争取光盘,珍惜粮食,是上海市三三中学学生们学会的“第一课”。在每年的预备年级入学军训时,饭桌礼仪便是必修课。学校设立桌长制,桌长从右至左地轮流打饭。餐具整理,分工明确,有条不紊、团结协作,学生们厉行勤俭节约,珍惜粮食,“光盘行动”也在此充分展现。

在学校日常午餐时间里,学生担任的午餐督查员自我管理,抓“光盘”检查,从“敬”“静”“净”三个方面对各班午餐情况进行监督和评比:“敬”——尽量吃完,不剩饭,不浪费;“静”——安静、有序自行到饭箱内拿饭,不乱翻;“净”——开展“光盘”行动,用餐完毕将餐盒有序轻放进饭箱内,整理干净自己的桌面。

在上海外国语大学松江外国语学校,根据学生的不同食欲和饮水量,学校食堂开设专门服务窗口,让学生自行添饭菜,对于实在吃不了的,允许学生之间相互帮助——我光盘,我做主。对于班级里“光盘行动”做得好的同学,班主任发放“日月星币”予以奖励,表现优秀的同学可与校长共进午餐,激发学生的荣誉感。在实行“光盘行动”后,学校食堂泔脚称重日益减少,据统计,每周的泔脚总重量实现了减半。

加强“光盘行动”宣传教育,活动设计必不可少,能让孩子们在有趣的活动中寓教于乐。

浦东新区浦南幼儿园根据孩子们的年龄特点制作了系列光盘课程。小班孩子吟唱《悯农》诗,通过学习古诗明白吃的粮食来之不易,用稚嫩的童声唱出对辛苦劳作的农民伯伯的尊重;中班孩子体验劳作实践,通过观看视频《稻子的一生》,来对种植劳作产生兴趣,并在教师的带领下在幼儿园的小菜园中学劳作种植,用栽种感知食物的生长不易,用劳作体会粮食珍贵之处;大班孩子开展光盘绘画,拿起手中的画笔进行创作,并在园中进行展示。

松江区九亭第四小学设计了节约粮食系列活动,如在“世界粮食日”开展“光盘行动”评比,为了让每一位孩子看到勤俭节约的成果,学校食堂每天称重记录各班剩余的饭菜汤,从2020学年坚持至今,每天更新数字,动态展示各班级的光盘行动成果。每个班级也制定了记录表,结合班级的班币等激励学生,让孩子们体验与感受光盘行动带来的成果和荣誉。

二十四节气是传统文化的瑰

有趣活动展良好效果



宝,九亭四小借助二十四节气文化德育特色课程,推出“春分品春菜,光盘我能行”活动。老师带领学生了解春分习俗,如人们会去野外挑选野菜,然后吃春菜、喝春

汤、喝春酒。在春分这一周,食堂为学生制作春菜,同时请学生寻春菜、做春菜、画春菜,通过这些活动让每个孩子做到不挑食、不浪费。

劳动环节品食物珍惜



是“五育并举”中必不可少的部分。不少学校将劳动教育与食有所育相结合,发掘饮食中的劳动教育素材。

上海市黄兴学校基于区重点课题《家校共育促小学生食育的实践与研究》,巧构食育体系,立足行为养成培养。学校建立“亲子能量加油站”,以亲子陪伴为导向,让孩子们亲自动手试一试,做一道既美味,又有营养的时令菜。从携手购置食材、择菜洗菜、烹饪,到了解食物背后文化,家长和孩子都兴致盎然。学校还搭建“兴美小课堂”平台,鼓励学生与家人在家中动手制作传统美食,并把过程录制成小视频上传分享。

近年来,劳动教育已经成为教育领域的热词。劳动教育可以提高学生独立生活的能力,实践劳动也更有利于学生将知识转化为能力,

不仅是亲子活动,学校还在校园里开辟出“兴美小植园”,让学生们自主管理种植。在种植园里,学生们自己商量如何选种、锄地、设计围栏、播种、回土、浇水,亲自参与每个种植环节,在悉心呵护与细心观察中感受生命的成长,并制作自然笔记。小小的“兴美小植园”,给了学生们一个观察与发现、种植与收获的空间,既让学生们掌握一定的劳动技能,又能探索 and 了解植物的生长规律,也更懂得了劳动果实的来之不易,成了学生学习与成长的乐园,在劳动中感受生命的力量。

