**2020-2021学年度第一学期五（5）班班级文化建设总结**

礼河实验学校 冯姣姣

本学期，我们教室开展了以“食育”为主题的班级文化建设。食育对培养学生良好的饮食习惯、卫生习惯、劳动习惯起到了有益的作用。

一、亲身体验劳动的乐趣

组织孩子在自己的家里或者学校的农耕园里自己去播种蔬菜，自己浇水、施肥，从播下一粒种子开始，观察种子如何发芽，学着为小苗浇水、除草，看着蜜蜂如何为花朵授粉，花儿如何慢慢地变成果实。然后，他们要把收获的果实摘下来，做成美味的菜肴。

当孩子在食育课堂里学洗菜、和面，也许他洗不干净，也许他更想玩水，也许面团对他来说就像橡皮泥，但是当他参与制作的美味端上桌，他会获得成就感，他会理解食物来之不易，会懂得感恩。

每天看着植物变化生长，吃着应季的蔬菜水果，孩子自然就能理解四季交替，发现大自然的生态规律。

对孩子来说，由体验而获得的知识和经验，比书本上看到的更加具象、更容易理解和记忆，潜移默化中，孩子已经吸收了自然界的真理。

各种铺张浪费的饮食广泛存在，一些孩子没有经历栽培和烹饪的艰辛，自然也不知道珍惜粮食，通过各种实践教育，既能让孩子学到知识和技能，更能培养孩子与大自然和谐相处的意识，从小养成节约、环保的好习惯。

二、重视用餐礼仪

食堂是我们大家用餐的地方，我们要想有一个温馨舒适干净的用餐环境，那么我们就应该注意餐桌卫生、餐桌礼仪、自觉整理残羹剩饭，让自己以及他人吃的安心、放心、舒心。

1、就餐卫生，从我做起。俗话说：“病从口入”，因此为了健康应该很好地讲究手的卫生。饭前洗手是阻断细菌入口的关键，养成饭前洗手的良好习惯，是防病强身的一件大事。我们利用主题教育活动教会学生七步洗手法。我还教育学生要保持食堂卫生，不随地吐痰、乱扔杂物，不将零食带到食堂里吃，不将饭菜掉在桌上或是泼洒到地上，不随意倒剩饭剩菜。

2、文明就餐，从我做起。教育学生就餐时保持安静，文明就餐，不得大声喧哗、打闹或敲打碗筷，不得随意奔跑走动，注意安全，防止相互碰撞或烫伤。教育学生就餐时既要细嚼慢咽，又要专心，不能东张西望拖延时间，也不要含饭说话，以免发生意外。

3、光盘行动，从我做起。老师利用PPT课件讲述生动的故事，轻松的游戏让孩子们体会节约粮食的重要性。孩子们知道了“光盘”就是吃光盘子里的东西，杜绝“舌尖上的浪费”。

三、开展多种活动强化食育观念

在班级里，利用班会课开展了“食品安全宣传教育”主题班会、营养与健康、珍惜粮食等主题班队会。根据班会课所的，开展“食育”手抄报比赛，学生通过自己的画笔宣扬食育的理念。征文比赛写下班会课后的所思所想，再一次强化了我们要珍惜粮食，不能浪费的观念。

餐后卫生也是“食育”的一部分。学生鼓起腮帮子咕噜咕噜漱口时，个个笑眯眯的。一名学生说：“其实我们都知道吃完饭后应该漱漱口，这样能防止蛀牙，但是没有人督促，自己也贪玩，就没有做过。以后有了老师和值日生监督，我一定会坚持的！” 最后，摆放餐具，清理餐桌，打扫地面，孩子们的责任感与集体意识在行动中得到了最佳体现。

开设“食育”课程，将学生用餐建设成一节“饮食文化教育”课，旨在通过就餐礼仪与习惯的培养，对学生进行良好饮食习惯的教育，并在其中“炼”修养，“育”人格。