



自主餐点，培养生活的小主人

任淑芳 | 山东省东营市春蕾幼儿园

《3-6岁儿童学习与发展指南》指出：“幼儿的学习是以直接经验为基础，在游戏和日常生活中进行的。”课程游戏化的理念也告诉我们，应该寓教育于游戏之中，把游戏精神落实到幼儿园一日生活的各个环节。经过调研，我们发现幼儿园工作中存在“生活活动教师高控，幼儿自主性少”的问题，不仅影响了幼儿的学习主动性和良好习惯的养成，也存在隐性时间浪费和消极等待的问题。为此，我们进行了“一餐两点”自主餐点生活模式的初步探究和实践，旨在全面提升幼儿的自主、自理能力，优化生活活动品质。

先行先试，整体推进

围绕“自主、自理、自控”要求，做好顶层设计，跟进过程，及时调度，形成“班级尝试—活动分享—观摩借鉴—整体提升—开放成果”的活动模式。

第一阶段：探索时间合理性，减少隐性浪费。生活环节的排列，从幼儿须按照顺序依次进行喝水、如厕、洗手、进餐，调整为幼儿自由选择喝水、如厕、洗手、取餐的顺序。幼儿根据每个环节人数数量和等待时间长短，确定要进行的环节。

第二阶段：探索自主进餐，给幼儿做减法。从教师统一给每位幼儿盛饭并摆放到指定位置，到幼儿自取除了汤以外的菜和主食，再到幼儿完全自主取餐，经过近三周的尝试，我们最后确定了班级餐具及饭菜在取餐台的摆放位置、幼儿自主取餐路线等。

第三阶段：探索空间的合理使用，给教师做减法。为合理利用班级空间，各班级根据实际情况调整了座椅的摆放方式，由原来在场地的中心区域集中摆放的方式，调整为小组摆放，做到与区域摆放相结合，实现了空间的最大化利用。

第四阶段：探索教师的支持策略，边做边改。实现幼儿生活自主化，需要教师从理念到行为的改变，针对在推进自

主餐点中遇到的诸多问题，我们有针对性地开展三级教研（即园级教研、年级组教研、班级内部教研），实现边发现问题、边教研、边探讨、边实践、边学习。几轮实践调整过后，教师们对幼儿生活自主化有了新认识，慢慢摸索出了适合本班的自主取餐模式，形成了一套自主化流程。

组织开放，呈现效果

各班级整体推进、效果凸显后，幼儿园特别邀请中大班家长走进班级，开展了幼儿生活活动及自主进餐开放观摩活动。

活动前，幼儿园食堂工作人员精心配制营养餐；班级教师向家长做活动说明，发放活动记录表；幼儿自主排队洗手，值日生主动分发餐巾纸盒和餐余垃圾盒；生活教师进行餐前消毒，介绍餐品名称、营养价值，提醒幼儿餐前、餐中和餐后的注意事项，并对取餐顺序和餐量提出要求。

自助取餐环节，伴着轻柔的音乐，幼儿自觉排队，有序取餐具，按照“主食—菜—粥—肉食”的顺序依次盛取餐品，平稳地端回餐桌，安静享用美食。吃完基本量的幼儿可以按需再次自主盛取。幼儿就餐期间，教师巡回做个别指导。

餐后整理环节，完成进餐的幼儿主动清理桌面、地面和餐余，将餐具摆放到规定位置，洗手、漱口、对餐品进行绘画表征，值日生收取餐巾纸盒和餐余垃圾盒。整个活动井然有序，家长们认真观摩并做记录，一起见证幼儿在自主方面的可喜变化。

生活自主、进餐自主，充分给予幼儿自主、自控、自理的权利，增强了幼儿的规则意识、责任意识和秩序感。幼儿由“被动接受”变为“自主选择”，在自我服务的过程中收获快乐。🏠

Copyright © 2019 China Academic Electronic Publishing House. All rights reserved. <http://www.cnki.net> 责任编辑：谷理