

作者亲笔信

食育,不仅仅是养育

雨瀚

亲爱的老师和家长朋友们,我是《读懂孩子·食育故事书》的作者雨瀚,非常高兴与大家聊聊这套书。

其实写这套书的初心就是希望以食育心,与孩子共享人生滋味,感受食物的诗意与治愈。过去几年,我做得最好的事情,是学习了关于心理与教育的知识,做得最让我感到恐慌的事情,同样也是这件事。如今,儿童心理问题得到全社会的广泛关注,每当有老师或家长与我讨论,该如何将理论运用到日常生活中,帮助他们和孩子更好地相处、共同成长,让孩子有一个健康幸福的童年,并将它变成埋在孩子灵魂深处的心灵能量时,我都难以回答,因为每个孩子的情况太不同了,怎么能一概而论呢?

我深知理论就像一把威力巨大的手枪,它射向何处,掌握在持枪者的手中。显而易见,我们只能把子弹和枪分发给家长和老师们,谁也不能取代他们的射手地位。而作为一位写作者,又曾系统学习过心理与教育的相关知识,我该如何把这些很好地结合起来,帮助我们的孩子呢?

一个冬天的夜晚,我结束了工作,饥肠辘辘地坐在空荡荡的餐桌前。冰箱里有蔫巴的西红柿和几颗鸡蛋,西红柿炒鸡蛋?感觉太清淡了。食品柜里有快过期的泡面,又不想吃垃圾食品。外卖软件里一列列的烧烤龙虾,平时特别喜欢吃,但此刻油腻腻的感觉让人不舒服,此时此刻最想吃爷爷煮的汤饭。

小时候,父母工作繁忙,我的生活起居由爷爷照顾。爷爷是个爱读书看报的农人,最初来到我身边时并不会做饭,他就每天和楼下超市的阿姨或菜场的叔叔、爷爷聊天,渐渐也能做几种不错的家常小菜。有时候买了肥

膘肉,爷爷就炼些猪油,经过几番煎熬,便是一碟香酥渣脆的猪油渣,撒点儿细盐就是一道零食了。再用前一天吃剩的鸡汤、肉汤之类的泡在冷米饭里,下点儿青菜碎煮成一碗汤饭,在南方无孔不入的湿冷天气里足以温暖身心。

随着年龄的增长,我越发体会到,食物的记忆是深深地刻在身体里的。每当触发了这一种食物的味觉开关,与它一起涌上心头的还有更多记忆:爷爷对我的养育,给我讲过的那些民间故事,放学时静静在校门口等我,还有我犯错误时严厉的表情……

我们的一切事情都和一日三餐有关,通过食物对孩子进行润物细无声的教育,会在他们的一生都散发着缓慢而漫长的作用。怀着这样的想法,我动手写下了《读懂孩子·食育故事书》这套书,18个和食物有关的心灵故事,我希望每个孩子都能从自己那个全世界独一无二的家庭里,汲取到专属于自己的成长印记,成长为世界上唯一的自己。

在书中,我特别将“食育”对心理品质养成的作用分为几个系列。为首的《食材篇》,介绍了生活中常见的几种食物种类,包括它们的来历,又是怎么来到我们餐桌上的。孩子们会从眼前的食物里连接大自然,激发他们去探索新事物的勇气以及珍惜生活、热爱生活的动机。紧随其后的是《味道篇》,着重讲述了六种味道来自哪些食物与调味品,又用大量的比喻和不同维度的描写,包括结合小主人公自己的人生故事,帮助孩子们理解味道背后的人生哲学。最后一个系列《食意篇》展现了食物的诗意与美丽,透过饮食,孩子们能看到更大的世界,焕发对美的认识,培养出



《读懂孩子·食育故事书》(包括《食材篇》《味道篇》《食意篇》三辑)
雨瀚 著
北京师范大学出版社

对生活的热情与生命的美感。

作为距离孩子最近的老师和家长们,怎样将“食育”运用到我们的生活中呢?翻开这套书,就是我提供的答案:体验。带孩子在力所能及的范围内,去做更多的体验。

譬如在《主食的秘密》里,当老师告诉小主人公为什么米饭吃起来是甜的,是因为口腔唾液里的淀粉酶可以将米饭分解为糖,孩子回到家里就会好好地咀嚼着平时觉得“没味道”“不重要”的大米饭,新奇地发现真的十分甜美。又比如在《且食勿要悠游》里,小主人公是一个慢悠悠的小孩子,他遇到了必须要抓紧吃不然就失去美味的食物,像时令的鸡头米、慢几分钟就泡涨的面条等。随后他就明白,有些时候我们必须要去抓住时机,不然就会错过许多好事。

为了顺应现在时代在教育上的实际需求,我还设置了一些场景去探讨关于孩子的自我评价、抗挫能力、分离问题……你会发现,很多问题我们几乎都可以通过食物来给予孩子启发,这就是

“食育”的神奇之处。

对于一线教师来说,除了教学,还有很多生活上共处的时光,何不运用“食育”的思维,给孩子们输送心灵上的“美味养料”。而对于家长,与其费劲地为孩子找寻名师,不如好好地与孩子共进每一次餐饭,并轻松地沟通生活中的趣事、交流彼此的生活,增进亲子关系,感受温馨的家庭时光。同时,大人们还可以邀请和教导孩子们一起学习制作美食,使他们在掌握生活的必需技能之外,培养勤劳、珍惜的品质。

这些美味的时光,会点亮孩子们的童年时光,并在他们身体和记忆里留下深刻的印记,这些都是他们人生中的重要线索,而无数个线索终将汇聚成一幅有味、有色、有香的图画。当孩子们在将来的人生风浪里遇到一些问题时,他们的心灵知道要去哪个港湾停靠。所以才有了《读懂孩子·食育故事书》,让食育与文学结合,让孩子在阅读中感受人间烟火气的温度,领略人文情怀的厚度,带着幸福与美好奔赴未来的人生。

近日,一阅书院推出了最新研究成果《儿童阅读100问》三卷。这套书关注了儿童阅读中的常见问题,如:怎么给孩子选书、对一本书的赏析角度、整本书阅读交流话题怎么设计、“四大名著”什么时候读合适……邀请多位常年致力于儿童阅读推广的名家、名师撰文解答,给读者最接地气的阅读引领、最切实有效的教学指导。

艾登·钱伯斯在《书之蜜语》里分析了目前的教育形势,提出他的论断,“既然我们每个人的日常生活都离不开阅读,那么,教会青少年熟练掌握阅读技巧,就变成了当下所有教育工作者义不容辞的责任”。对于这样一种责任,以及这种责任的履行,比如校园读书活动、书香校园建设,对“青少年熟练掌握阅读技巧”这件事的指导,相关书籍并不少,《儿童阅读100问》有什么新鲜且有益之处呢?

通读全书,我觉得最具特色的就是以“儿童阅读”为概念,将理解儿童阅读和实践儿童阅读转化为两大任务,随之而来的相关问题即构成完整的学习情境,在情境中通过场景、案例来分析问题,并提出相应的实践建议。如《儿童天生是诗人》章节中,儿童诗是儿童阅读的重要内容,读童诗、写童诗是儿童阅读实践的重要通道,在这里,“和孩子一起读童诗、写童诗”就是一个鲜活的学习情境,对儿童诗的认识、如何欣赏一首儿童诗、教写诗的几种方法、指导修改儿童诗……诸如此类,就是一个个学习场景,所有的回答既通向问题本身,又指向实践儿童阅读这个大的任务,成为儿童阅读实践的策略或方法。

由上一点,又带出回应中的另一重要指向,就是紧贴“儿童阅读指导”。以《玩转阅读与写作》章节来看,其中的话题分享都能给指导者提供支持,无论是理论依据还是实践路径:《孩子什么时候开始读写?》《怎样找到一个合适的读写结合点?》《整本书阅读中的创意写作有哪些形式?》……学以致用,知行合一,把书中问题与回应合在一起,显现出来就是儿童阅读指导的好的样本。称之为“好的样本”并非溢美,这里的好“在我看来就是非常贴近当下阅读指导要追求的真实与日常,恰好书中有一篇《整本书阅读过程中的推进怎样做日常化?》,答者提出三点:大声朗读、简单讨论、阅读学习单。最后,作者写道:“其实我们能看到很多推进课都是为了上而上,为了推进而推进,有的甚至毫无推进的作用。与其如此,还不如专注于日常化推进,真正让阅读成为生活的一部分。”

推荐

随书远航,咏而归

冷玉斌

我非常认同,我也认为,“儿童阅读”真正的落实,就是日常阅读生活的建设。说到底,《儿童阅读100问》如果仅仅止于问答,也就不好玩了,恰恰是书中这些回答里的对阅读本质的认知,不炫技、不烦琐,让人不纠结、不焦虑,从容应对儿童阅读的方方面面。书中就有几篇专门讲“不阅读”“孩子不喜欢读书,能接受吗?”“孩子读书不专注,是什么原因?”答者讲得特别中肯,给出了分析,提出了方法,但之后仍然客观也不无安慰地讲道:要等待,不要强迫,推动她自主选择,愿意读书的那一天是“或早或晚”。对读者而言,这样的话语自是温暖,也能收获一种力量——不过,也须留意答者所指“或晚”。当然,发愿有了便不怕晚,这个很重要。阅读,是在生活里,而非生活只为了阅读。

《儿童阅读100问》的作者是一群资深儿童阅读推广人,其中更有长期研究儿童文学的大学教师,有一直带孩子读书、写作的中小学教师,还有在亲子阅读方面极富经验的家长,他们携手同行,一起捧出这样一套成果,正如书中所引用的普里什文的话,“当智慧和善良在心灵中融为一体,专注于某一事物时,那就是爱”,这是对儿童阅读的爱,对儿童阅读实践的爱,对儿童阅读推广人的爱。

唯其如此,有了这份爱,编者对一套三本的命名没有用“123”,没有用“上中下”,而是用了“红蓝橙”,所以,就借用其中美好的寓意,希望这套《儿童阅读100问》带着更多爱阅读、爱推广的读者,得到更多阅读之乐、实践心法、完美表达,给孩子们带去温暖(红)、辽阔(蓝)、明亮(橙),让孩子们可以做更好的阅读者,随书远航,咏而归。

(作者系深圳市龙华区和平实验小学高级教师、中国教育报2015年度推动读书十大人物)



·广告·

撷创新之笔 绘就“生态化教育”活力画卷

——广东省东莞市松山湖第一小学“生态化教育”特色风采剪影

顶层设计——

回归教育本真,树立“生态化教育”理念

松湖畔,百花洲旁。笔者慕名走进松湖一小,探究教育创新的密码。在校园里,放眼望去,没有传统的建筑,取而代之的是自然的气息;整片开阔的大草坪,蒲公英点缀其间;草坪上停放着一辆辆满鲜花的马车,草坪尽头立着一排白色的立体字“爱在松湖一小”。三层的乐高墙是学生用乐高积木搭建起来的,主题为“在春天里长大”。蓝天白云下,小花、大树旁,狮子、长颈鹿和人们都绽放笑颜。有着春天气息的图书馆,馆藏8万册书籍,学生可以在小沙发、榻榻米上看书,还有独立的空间让教师读书、上课;陶艺馆里,学生作品异彩纷呈、童趣连连;连廊空间的小舞台上,学生可以自由表演、展示自己的作品;百果园里,种植着各种水果,学生可以自由采摘品尝……如梦幻般的校园,就像从童话中走来。

为什么建造了这样的校园景观?笔者在与教师李银梅交流时,她说:“我们要用生态化的学校空间,让自然和谐的种子在学生心中播撒,让学生自然生长的美好在这里绽放。”而“生态”这个词的提出,还要从学校

□

初冬时节的东莞松山湖,一湖两岸,山水辉映,满眼绿意盎然、生机蓬勃。在东莞聚焦“科技创新+先进制造”的城市特色背景下,如何让教育更精准地服务区域战略发展、更有力地为科技创新赋能?松山湖本身的高位发展,倒逼教育现代化进程中育人方式的变革,打造更有生命力的教育,为未来的区域发展提供具有创新精神和创新能力的人才。

广东省东莞市松山湖第一小学(以下简称“松湖一小”)作为一所创办仅5年的新学校,从办学之初就主动领题,锚定了服务发展大局的目标,以创新思维进行顶层设计,用“生态化教育”理念重构教育元素,探索未来学校发展的全新样态。

校长蔡敏胜说起。这名从教30余年、耕耘松山湖教育十六载,先后当过一线教师、教研员,后转型成为一名小学校长,获得过南粤优秀教师等荣誉称号的教育人,深谙教育发展的规律,也深切感受到创新的重要性。2018年1月,蔡敏胜带着4名骨干教师开始了一所新学校的创建之旅。他们研究国家生态发展理念,紧跟区域战略部署;调研各地教育创新路径,经慎重思考和研究后,确立了“生态化教育”的办学哲学,提出了“给儿童一个世界,还世界一个未来”的办学思想和“与生态同行,为成长奠基”的办学理念,希望通过哲学的世界观和方法论,找到教育平衡“人与自我、人与自然、人与社会”的属性,回归“生态化教育”的办学方向,让教育走得更稳更远,实现全面自由和谐地发展。

为此,学校从2018年筹建之初,就以“生态化教育”这种可持续发展的教育哲学理念来统领学校顶层设计,在校园设计上打造“空间无边界”的生态系统。基于学校文化标识的创新设计,寓意“教育充满无限可能”。打造“空间无边界”的生态系统,进行环境、空间、技术与文化的整体构建,将校园的每一个区域建设成为课程发生的学习场所,使学校环境不仅发挥空间使用功能,还能融入相应的课程内涵。将生命的诞生、生

命的发展、宇宙与升华等生态概念同尊重、生态、科技、智慧等主题相结合,打造融入万物有灵的白色、水与鱼的蓝色、草与木的黄色、光与热的红色等色彩空间区域,充分依托学校“生态化教育”理念,实现环境空间育人的目标,让建筑体现教育理念。

2018年9月3日,东莞市松山湖第一小学正式开学。这片美好的校园面向学生开放伊始,就得到了他们的喜欢。这种居于儿童立场的空间打造,让学生的好奇心、求知欲得到满足,让师生共同生活在主题情境下,使教育与生活关联,关怀生命,关注生长。

整合生态——

重构教室和课程,激发无限可能

在松湖一小,“生态化教育”理念的实施始终坚持系统思维、整体布局。学校打破传统教学模式、打破教育思想壁垒,对教室和课程进行了生态化重构。

学校的教室不仅是一个物理空间,也是一个文化场所和教育场域。教室里没有讲台,师生保持零距离相处,关系在先,教学在后。教室里的异形桌椅开放式摆放,能让学生舒展肢体,真正愉快地学习。每一间教室都有自己的名字:向日葵教室、蒲公英教室、满天星教室、幸福鸟教室……松湖一小将每间教室定义为“生态教室”。在“一间生长的教室”里,学生和教师共同参与构建教室文化,每天都在演绎生命成长的故事以及对生命成长的尊重,践行着“尊重,无处不在”的校训。

课程是教育发力的主阵地。为了让教育回归本真的状态,让学生回归本色,松湖一小的课程体系也极富生态味道。学校打造“生态化教育”课

程体系,包括关注学生全面发展的基础性课程群、关注学生个性发展的拓展性课程群、关注学生可持续发展的综合性课程群、关注学生社会性发展的融通性课程群。其中,拓展性课程群既有普及性的必修课程,如阳光大课间、习字记、诵经典、玩乐器等,也从“科学、人文、健体、艺术”四大领域设置了丰富多彩的选修课程,学生可以根据自己的兴趣与爱好进行选择学习。综合性课程群旨在打破学科壁垒,打破传统课程的学科单一性,实现主题单元下的跨学科整合,培养学生的核心素养。例如,让学生在阅读中走进童年,体验生命成长;让学生在开课、结课等仪式中明白“只要上路,必有庆典”;让跨学科的主题项目式学习培育学生的综合素质,真正做到学以致用。对于非传统日课程、节日课程等融通性课程群,松湖一小组织全体学生参与同一主题活动,不同阶段的学生像兄弟姐妹一样玩转童年。如此设计,不仅加强了学段间的互动、链接,更是培养了学生的社会性能力。

除了课程,学校也改革学习方式,探索基于学科的课程综合化教学。围绕“生态化教育”中的“人与自然、人与社会、人与自己”三大主题,学校开展了“大主题、项目式、跨学科”的课程融合学习,实施了“春天”“动物·朋友”“海洋”“我爱你,中国”“自然·生命”等大主题的项目式学习。在融通性课程群中,依托课程开展了“教育戏剧节”“我与动物有个约会——体育节”“我与春天有个约会——文化艺术节”“读书节”等丰富多彩的课程活动,加强学段间的纵向联系,课程建设已经成为学校的一道亮丽风景。通过课程构建学校的教育生态,实现人与自然、人与社会、人与自己的和谐发展,从而实现人的全面发展,培养一个完整的人。松湖一小人在构建“生态化教

育”课程体系时,对幼儿园、小学、中学的课程融合已有一些探索。例如,在教学组织形式上,低年级段管理上的“包班制”与学前教育无缝衔接,高年级段的分层分类“走班制”教学与中学对接,教育的生态链就此形成,课程体系也应运而生,学校更富生态气息。

在生态化课程理念指导下,学生展现出强大的学习力和创造力。当五年级学生阅读完《上下五千年》,教师布置了作业:“作为博物馆的策展人,你将如何向来访者展出璀璨的中华文明?”学生梳理出钱币史、陶瓷史、戏曲史、美术史、服饰史、兵器史六大主题,每个班级选择一个主题进行策展、布展。教师的大胆实践,学生对历史的深入探究、对展览的创意构想,获得教育专家李振村的积极评价。

集智聚力——

生态化发展,点亮教师成长

实施“生态化教育”,教师的思想理念能否与时俱进尤为关键。松湖一小的教师常常需要“倒空自己”,以空杯心态来理解“生态化教育”。自建校以来,学校每年都会开展面向教师的TED演讲活动,堪称“思想的盛宴”,把演讲活动变成主题研修活动。演讲不在如何理解和践行“尊重,无处不在”的校训到“后疫情时代,教育何为”“做更好的自己”等,开放性内容中又蕴含着思辨性,引领教师在交流碰撞中形成共识。学校在微信公众号上开辟“教育视野”栏目,鼓励教师主动研究、乐于写作,还把教师的思想成果集结成册、公开发表。

“生态化教育”的花园里,如果说学生是绽放的花朵,那么教师则是心怀芬

芳的园丁。教师的状态,儿童的模样。学校以生态学的系统观、整体观、联系观为指导原则,构建学校(School)、学科组(Discipline Group)、教师(Teacher)三者有机融合、互相助力的校本研修模式,即“SGT三位一体”的教育生态共同体。在这一生态系统中,人在中心,共同成长是价值追求。学校通过“生态化教育”办学理念引领学科组的发展,学科组将办学理念通过学科实践落地;学科组结合学科特点、围绕学校的办学理念确定研讨主题,以课例研究为抓手,以项目制合作为推力,实现教师全员参与;教师通过团队和个人的实践,将自身的教育教学行为与学校发展同频共振,学校又为教师发展搭建更加广阔的平台。

“松湖一小”的教育生态更注重发现每一个小小的教育生态点,点亮每一个人,每个人都能找到自己的“生态位”,找到自己的成长舞台。体育、数学、科学等学科教师做活动的主持人,在学校是常有的事情……他们在校外也很有存在感,也能生活得很精彩。”学校教师发展中心副主任阳海林说。

如今,松湖一小已走过办学的第五个年头。五载创新奋进,五载歌咏不辍,写就生态华章。学校响应时代召唤,服务区域发展,以“生态化教育”为品牌,以育人方式创新为动力,以课程建设为抓手,探索出了新时期教育立德树人的新样态,让一批批学子在“生态化教育”的园圃里实现德智体美劳全面发展,也为当地经济发展储备了富有创新精神的未来创新型人才。学校凭借“生态化教育”的创新实践,成为东莞市一所年轻的品牌学校,办学成效受到社会各界广泛关注。未来,松湖一小将继续围绕“生态化教育”特色,做好做强教育品牌,向高质量发展迈进!

(蔡敏胜 曹静 汤铭 阳海林 高博)