

“嬉”绘本多样 悦童年美好

人民幼儿园第八届阅读节圆满落幕

春风十里，书香拂面。4月17日，人民幼儿园第八届“嬉”绘本悦童年”阅读节活动圆满落幕。在阅读节闭幕式游园活动中，幼儿们开启了一段美妙的“悦”读之旅。

在阳光灿烂的春日里，人民幼儿园教育集团师生共同按下阅读节闭幕式游园后动键。一早，幼儿们带着游园集章卡，依次参加游园会中15个班级的绘本活动。每张笑脸都洋溢着笑容，幼儿园瞬间形成一个个绘本故事的情境。

每个班级的绘本活动有序进行，有正在体验绘本情境的幼儿，也有未轮到坐着等待的幼儿。大家在丰富多彩的游园活动中，体验阅读带来的乐趣。其中，中四班的绘本情境《你能和我交换吗》非常有特色。在这里，有浓浓的阅读氛围，幼儿们可以自备一份自制作品，或现场制作手工作品与其他小朋友的作品进行交换，也可以用特长表演（唱一首歌、跳一支舞）来交换物品。幼儿们在循环交换过程中，用语言积极大胆地表达自己的需求。

本次游园活动利用绘本延伸出健康、语言、社会、艺术、科学等五大领域的内容，让幼儿充分体验绘本的多样性，并以“大带小”的形式，让大班、中班幼儿带领小班幼儿完成绘本活动，培养幼儿的责任心及帮助他人的意识。

每个班的游园活动都是班本课程的延伸。活动开始前，老师们遵循幼儿的兴趣和需要，让幼儿通过投票的形式选出一本最喜欢的绘本，并对绘本的兴趣点开展各领域活动。本次各班游园内容就来自于绘本活动。



绘本情境《你能和我交换吗》



跳房子



建房子PK赛



面条加工



色彩变变变

别出心裁的阅读节游园活动不仅激发了幼儿对阅读的兴趣，更让幼儿明

白阅读不仅在阅读节，还在生活中的每一天。“我特别喜欢这次活动，绘本中的

故事变成各种游戏，太有趣了。我要回去找这些绘本来看一看。”大二班小朋友徐子安说。

回顾为期四周的阅读节活动，幼儿们收获了许多阅读的智慧与温暖瞬间。坚持21天阅读打卡、在线上“阅”享故事屋平台讲故事、创设温馨书香班级阅读角等特色活动使阅读节熠熠生辉，也让幼儿、老师和家长共同品味绘本的乐趣，感受阅读的魅力。

阅读是开启幼儿智慧的窗，是打开幼儿心灵的门，是一个人精神成长的重要渠道。活动期间，人民幼儿园发现一大批热爱阅读的幼儿们。他们将阅读渗透到日常生活的每一天。

环境对幼儿有着潜移默化的影响。为了给幼儿营造良好的阅读氛围，人民幼儿园不断优化门厅、绘本馆、教室的阅读环境，让书香弥漫校园，并提倡每个家庭为幼儿创设温馨的阅读角。阅读节活动结束后，人民幼儿园为坚持21天阅读打卡的幼儿们准备了“阅读宝贝”勋章，鼓励更多的幼儿坚持阅读，养成良好的阅读习惯。

“本次阅读节主题活动长达一个月，带领幼儿了解绘本，感受绘本多样性，体验绘本中有趣的游戏，从而让幼儿喜欢绘本，爱上阅读，在阅读中成长。”人民幼儿园园长李红巧说。

“嬉”绘本的多样，悦童年的美好。伴随幼儿互相讨论的声音，此次阅读节活动进入尾声，但阅读的种子已在幼儿心中生根发芽。幼儿们将通过阅读点亮多彩童年，书香也将伴随他们一生。

融媒记者 王佳涵



重要时刻

4月10日，永康六中举行“十八而志勇担当，十年磨剑试锋芒”2023届高三成人礼暨高考誓师大会。在这庄严神圣的青春盛典上，校领导、高三学部全体教师和学生家长共同见证了高三学子迎接人生新起点的重要时刻。

通讯员 应玲珍 摄

人民小学开展“互联网+”语文教研活动

本报讯（融媒记者 李梦楚 通讯员 吴越超）近日，人民小学教育共同体开展了以“单元整体 学练同频”为主题的“互联网+”语文教研活动。此次活动由人民小学园丁校区的4位青年教师张伟红、陈冰、徐妙青、胡俏进行教学展示，方岩小学、烈桥小学、大徐小学三个校区的语文教师同频听课、研讨。

在《花钟》教学中，张伟红引导学生关注单元导读页、寻找关键句并概括大意。她还通过展示花朵开放的图片，引导学生生活中留心观察。

在《蜜蜂》教学中，陈冰引导学生回顾《昆虫备忘录》，学习抓关键词句。她还引导学生感知观察与思考之间的联系，明晰科学语言的准确严谨。

在《小虾》教学中，徐妙青关注略读提示，引导学生展开自主学习。接着她引导学生感受小虾的有趣，让学生发现观察的乐趣。最后，她以小鸭喝水的视频为引，引导学生参照评价标准，学会自评自改。

课上，胡俏引导学生回顾学习内容。随后，她把课堂时间留给学生，让学生运用已学方法概括大意。她还以直观的视频、图片，引导学生主动去观察、思考，使学生有图可依，有话可写。

课后，4位老师在教研组的指导下，结合共同体学校语文组的反馈意见，进行观课、反思、调整。共同体学校语文组也从中取长补短，促进自身教学水平提升。

食物多样化不等于营养平衡

人们经常被告诫吃食物要多样化。自然界中，没有任何一种食物，含有人体所需的全部营养素。不同食物含有不同种类营养素。那么，食物多样化就能解决营养问题吗？

食物多样化不代表膳食平衡

食物具有两面性，吃少了营养素缺乏，吃多了对身体有害。生活中，很多胖人也营养不良，不能以胖瘦来判断其营养过剩还是缺乏。

食物多样化，让不计其数的食物成分同时混杂在一起，无法得知哪些对人体有益，哪些对人体有害。如果冷热混杂、荤素混杂、消化难易程度不同的食物混杂，会让胃肠道受到忽冷忽热的刺激，轻则胃肠道不适、腹痛、腹泻，重则降低人体适应力、免疫力、修复力。长此以往，人们容易患疾病。食物多样化可能只是食物品

种多样，而营养素类别仍然单一。

长寿之乡的老年人，不少是生活在条件所限的地区，常常饮食单调，饭菜品种相对较少。虽然摄入食物品种不多，但每种食物都富含众多营养素，这样就可以避免营养素缺乏及不平衡的情况发生。

营养素多样化的提法更科学

在不具备营养学知识的背景下，公众如何看待食物多样化呢？

首先要以理性的科学态度看待食品 and 营养。食物多样化表述为营养素多样化，具备科学精神，能减少入“坑”的风险。

其次，食品安全不代表营养，营养不代表健康。食品分为三个层面：食品安全、食品营养和食品健康。平常吃的食物通常既保障食品安全，又具有食品营养，但如何吃更健康，这

需要食者的智慧。

以“五谷为养，五果为助，五畜为宜，五菜为充”为饮食原则，以“粮为主，肉菜为副，水果为辅”为膳食结构增加营养，经常用五谷杂粮替换精制米、精面，吃饭前喝少量汤，饭后不要立即吃水果。

此外，养成健康的饮食习惯，要做到“三避免”：避免营养绝对过剩，吃饭七八分饱即可；避免营养相对过剩，每个人对营养素的需求不同，营养素摄入需要个体化；避免营养不平衡，即各营养素之间的比例失衡。

（市科协供稿）

走进科学

永康市科学技术协会
特约栏目