

教研一线

●将劳动教育融入小学心理健康教育中,有助于提升学生的心理素质。

论小学劳动教育与心理健康教育的融合促进

□诸暨市暨阳街道新世纪小学
柴吉利

劳动不仅创造了物质财富,也创造了精神财富。2022年4月,教育部修订印发了义务教育课程方案和课程标准(2022年版),将劳动从原来的综合实践活动课程中完全独立出来,明确要求劳动课程平均每周不少于1课时。劳动教育受到社会各界的高度关注。劳动教育不仅能锻炼学生体质、磨炼意志,增强劳动意识和劳动本领,还有助于提升学生的心志品质,使学生具备健全人格、创新思维和社会责任感,实现全面发展和个人发展相结合。因此,在心理健康教育过程中渗透劳动教育可以起到事半功倍的效果。

一、在劳逸结合中开展情绪调节

劳动可以帮助学生适当放松处于高度紧张的大脑,还可以帮助学生释放来自各方面的压力。当学生感到郁闷、烦躁、不安时,可以借助劳动来转移注意力、分散注意力。经过热火朝天、大汗淋漓的劳动后,学生的不良情绪得到了宣泄,达到了用肌肉的紧张去缓解或消除精神紧张的效果。

实践证明,劳逸结合是一种比较好的学习状态。劳动不仅缓解了学习压力,也为学习提供了助力,甚至可以在一定程度上激发学习灵感。笔者在日常教学中发现,一般在体育课、劳动课或者大课间后,学生上文化课思维比较活跃,精神状态更好,学习效率更高。现在脑科学的研究通过实验得出结论,用脑必须注意卫生,大脑

的使用和休息应该交替进行,脑力劳动和体力劳动也应交叉进行,这样才能提高大脑的机能,提高做事的效率。

二、在劳有所得中收获自信心理

心理健康的一个很重要标准就是经常能保持愉快、自信和满足的心情,并对生活充满希望,情绪稳定性好。笔者在班级管理中发现,一些学生自我评价比较低,存在自卑心理,他们认为自己几乎没有优点,不可能超越优秀的同学,也没有什么能使他们高兴。教师可以设计多样化的劳动活动,让他们积极参与其中,比如安排清除垃圾杂草、整理教室寝室、养护小动物、志愿服务等即时性的劳动任务。这些劳动能在一定时间内产生较为明显的劳动成果,既能被学生自己看到,也能被别人看到。这样,通过劳而有获、劳有所得让学生认识到自己的价值,提升自豪感和获得感,让学生心情愉悦并激发自信、提升自信,从而保持良好的身心状态。学生把从劳动中获得的自信转移到学习和生活的多个方面也成为可能。

现代研究表明:劳动跟体育锻炼一样,能激发大脑分泌多巴胺。多巴胺是大脑释放的“快乐分子”,人们在付出努力之后,可以收获愉悦的心情,从而产生一种快快乐感。

三、在劳其筋骨中锻炼强健心理

心理健康的一个特点就是意志健全,包括意志果断、坚韧,心理承受能力强,既有实现目标的坚定性,又有排除干扰实现目标的愿望、动机、情绪和行为。

不放纵任性,这就是人们常说的具有较强的自律性和自觉性。不论对于成年人还是对于孩子来说,具备良好的意志力都是非常重要的。一个人如果没有良好的意志力,没有发自内心的自觉和自律,是很难成就一些事情的。作家梁晓声曾把教养概括成四句话:“植根于内心的修养,无需提醒的自觉,以约束为前提的自由,为他人着想的善良。”可见,自觉和约束对于一个人的成长来说多么重要。当前,部分小学生意志力薄弱主要与其“养尊处优”“自我为中心”“四肢不勤”的家庭氛围、成长经历密不可分。因此,可以通过劳动实践来增强劳动观念、劳动意识,培养学生良好的意志品质,教育学生克服困难,与一切干扰作斗争。

在实践中,教师可以尝试引入种植、养殖活动来锻炼学生的意志品格,让学生在种植、养殖过程中持续不断进行一系列活动,去完成一个又一个阶段的劳动任务,达到出力流汗、接受锻炼、磨炼意志的效果。这不仅能提升学生的注意力,也有助于培养学生坚持不懈、吃苦耐劳的优良品质。如果学生在劳动过程中遇到困难,教师可以对学生进行挫折教育和生命教育,教育学生不要放弃,继续尝试。这对学生的心理健康成长将产生积极意义,为迎接未来的新挑战打下良好的心理基础。

四、在劳动互助中培养健全人格

美国学者坎布斯认为,一个心理健康、人格健全的人应该具有四种特质:一是积极的自我观念,接受自己,悦纳自己;二是恰当地认同他人,认可别人的存在和

重要性;三是面对和接受现实,能设身处地、实事求是去面对和接受现实的考验;四是主观经验丰富,可供取用。健全的人格可以形成健全的人,是学生将来走向社会不可或缺的心理要素,也是学生不断发展的前提。因此,在心理健康教育中,班主任可以尝试创设一些多人协助的劳动活动,引导学生形成健全的人格。

例如在植树活动中,班主任把班级分成若干个小组,让学生在组内自主分配挖坑、运树苗、培土、浇水等劳动任务。如果是单枪匹马,学生是很难完成任务的,尤其是运树苗和定植环节。因为有些树苗比较大,小学生一个人运是比较困难的,需要多人合作。设置这样的任务,也是希望学生能合作,在彼此支持中顺利高效完成劳动任务。两个人或三个人一起运树苗的;一个人扶牢扶正树苗,几个人一起回填泥土的;两个人一起抬水浇水的……这个过程就成了他们相互了解、交流情感、建立友谊的过程,他们也享受了合作与交流带来的快乐,慢慢形成了团结互助的精神、良好的人际关系,进而逐步养成健全的人格。

综上所述,笔者从劳动教育融入心理健康教育的角度,对小学心理健康教育的途径进行了粗浅的实践与探索。当前,劳动教育越来越受到社会各界的高度关注,学生心理健康问题也是越来越突出,而心理健康教育的开展离不开多元教学工作的支持,如果两者能够深度融合,既可以发挥劳动教育的育人作用,也能提升心理健康教育质量,促进学生心理健康发展,为国家培养更多合格建设者和接班人。

职业教育

●要从观察力、记忆力、联想法和运算力上下功夫,培育中职学生的数学运算素养。

□温岭市职业中等专业学校
张明文

数学运算素养直接影响着其他数学素养的发展,这一素养的培育在中职数学教学中具有举足轻重的地位。培育中职学生的数学运算素养,需要中职数学教师结合教学内容和学情特点对症下药,从观察力、记忆力、联想法和运算力上下功夫,促成算理与算法的融会贯通,分层突破数学运算障碍。

一、观察力入手,培养学生的数学眼光

在中职数学教学中,花力气、花时间、有计划地培养学生的观察能力,有利于学生从数学角度观察身边的人与事,使学生学会观察、善于观察。培养中职学生的数学观察能力,须从以下三个维度入手。

(一)指导观察内容

数学是研究数量关系和空间形式的科学。因此,培养中职学生的观察能力也需要从这两个方面展开。一方面要指导学生观察数量间的相互关系,另一方面要让学生观察空间中的表现形式。

(二)引导观察顺序

根据中职数学的教学实际,培养学生的观察顺序,需要引导学生顺着看、逆着看、侧着看。如等差数列的通项公式,顺着看是由数值代换,逆着看是方程思想,侧着看是定义域为正整数集的一次函数。

(三)辅导观察方法

引导学生观察不同问题的条件、区别和联系,还要启发学生思考问题的本质。当学生发现不同问题之间的区别与联系之后,就自然而然地掌握了数学运算的基本方法。

二、记忆力入脑,让知识点系统化

数学的学习以理解为主,但是数学的学习离不开记忆。只有通过记忆,才能将知识要点、易错题和章节典型题进行归纳整理,才能让零碎的知识点之间产生关联,让分散的记忆系统化、模型化。教师要在课堂教学中传授一些常用的记亿方法,尽可能地使记忆力保质保量。

(一)采用归类记忆法

归类是依据知识点的特征、性质及其内在联系,进行合并处理,把握共性,突出区别。要把零散的知识点条理化、体系化,帮助学生构筑起增强记忆力的阶梯。

(二)教授口诀记忆法

在中职数学教学中,可以通过教师传授或者学生提炼的方式,将要记忆的数学知识编成口诀。朗朗上口的口诀可以帮助学生记忆,从而避免知识点的割裂。

三、联想力入心,改善学习方式

联想是由一个事物到另一个事物的心理过程,是头脑中已有记忆的再现过程。教师要培养中职学生的数学联想力,鼓励学生将所学知识与待解问题联系起来,展开合理、恰当、有效的联想。

(一)通过活动体验引发联想

教师引导学生亲身体验数学知识的发现与发生过程,在联想中把握知识背景、知识要素以及认知序列,强化学生对知识的理解。

(二)通过问题追踪促进联想

设计一串学后反思、做后反刍、析后反问的高级智力活动,让学生在自省、自悟中产生联想。如通过设计引导性问题单,将诱导公式引向任意角三角函数转化为锐角三角函数求值问题,从而将诱导公式过渡到象限角符号的判断中来,产生与之同频的纵向联想,突破教学难点。

四、运算力入微,帮助学生形成数感

运算教学是中职数学各个章节的起始点和关键点,因此不断夯实中职学生的运算力尤为重要。

(一)关注学生的心算能力

运算能力是一种综合能力,它与记忆能力、理解能力、推理能力等一系列能力密切相关。教师可以适时地传授口算与心算方法,帮助学生形成数感。

(二)重视学生的纠错能力

教师要及时引导学生分析错因,及时修正错误改进方法,对运算中的共性错误集体纠正,对运算中的个别错误进行私下面对面析错。帮助学生整理一本错题集,及时提醒学生经常性地回头查看。

(三)加强学生的推理能力

运算的实质是根据数学概念的定义及性质,从已知数据及算式推导出结果的过程。教师务必从严要求运算过程,该写的核心步骤必须写,该有的文字或符号必须有。

(四)培养学生的心理素

教师要经常疏导学生的运算心理,帮助学生形成“三心”运算认知,即做题前有信心、做题时能细心、遇到问题有耐心。

中职学生数学运算素养的培育方法探究

教研一线

●以一米行动赋权儿童,培育儿童的综合素养。

以一米行动为载体的儿童友好实践研究

□杭州市钱塘区文瀚幼儿园
周伟玲 步燕

践行儿童友好理念,让儿童当家做主,有利于促进儿童自我效能感、综合实践能力发展。杭州市钱塘区文瀚幼儿园坚持赋权儿童,开展以儿童参与为核心的一米行动,探索儿童需求从表达到落实的完整过程,实现从“为儿童做主”到“让儿童做主”。

一、一米行动的设计

一米行动,是指在儿童友好视域下的一项以儿童参与为核心的实践行动。以一米高度看幼儿园,从成人视角向儿童视角转换,保障儿童全程参与。一米行动属于主体性赋权,是儿童个体主动实现自我、发展自我的赋权模式。一米行动鼓励儿童自己的事情自己做,自己的观点自己说,实现儿童当家做主。

二、一米行动的实施

(一)三个平台

“1+12”儿童考察团是以儿童为中心,幼儿园办公室牵头形成的常设行动组织。其中,“1”是指幼儿园办公室行政

组织,“12”是指12名儿童议会代表。儿童考察团内还设置了团长、小秘书、主持人、议事员、礼仪官、计时官、签到官等7个议事角色,儿童可以根据自己的意愿与特长申报角色。

儿童议事制是一米行动参与的动态制度。在实践中,儿童参加议事制度制定的整个过程。在征集全园意见之后,师幼共同商议,最终出台了《儿童议事制及必做10件事》,保障议事儿童的主体地位。

(二)四个流程

1.个性发问,选择适宜性议题。儿童在议事过程中自由表达个性化思考。教师协助儿童将“这是什么”的封闭问题转变为“我能怎么做”的适宜性议题,鼓励儿童参与发现驱动性问题,提升议题选择的能力。

(三)三个策略

1.工具赋权,提高参与有效性。教师鼓励儿童启用议事问题单,帮助儿童整理思路。如在“家长会我来开”活动中,小秘书在儿童讨论发言中将每个人的想法记录下来。在议事结束后,主持人可以帮助儿童梳理发言内容,便于培养儿童良好的线性思维。

2.方法赋权,激发参与积极性。

儿童考察团团长在每次议会前组织成员开

会,破冰游戏,让成员之间能够快速熟悉起来。

3.评价赋权,推动参与可持续。制定“瀚宝公约”,帮助儿童掌握议事常识与技巧,培养全面思考的能力。在握手桥、好朋友屋、感恩墙等地张贴情绪图

谱,帮助儿童识别情绪,并引导儿童自主解决议事中的问题。

三、一米行动的功效

(一)激活儿童参与的生命力,发展儿童新身份

从儿童自由表达到童声共议,实现了儿童当家做主。鼓励儿童随时发声,有利于激活儿童动态思考,让儿童的自我效能感得到提升。

(二)创生儿童参与的聚合力,赋能儿童新实践

在儿童友好和民主理念的双驱动下,通过儿童发声表达、协商选择、探寻行动、阐释评价等方式,探寻儿童需求从表达到落实的全过程。行动中调动儿童的眼、耳、手等感官,实现多维动态交互。

(三)拓展儿童参与的衍生力,重塑共育新生态

儿童积极参与友好城市建设,提高社会责任意识。儿童友好行动不单单是幼儿园掌握主动权,更需要构建家园社协同支持体系,由点到面加深儿童参与程度,营造“童言·童议·童治理”的和谐生态。

四、运算力入微,帮助学生形成数感

运算教学是中职数学各个章节的起始点和关键点,因此不断夯实中职学生的运算力尤为重要。

(一)关注学生的心算能力

运算能力是一种综合能力,它与记忆能力、理解能力、推理能力等一系列能力密切相关。教师可以适时地传授口算与心算方法,帮助学生形成数感。

(二)重视学生的纠错能力

教师要及时引导学生分析错因,及时修正错误改进方法,对运算中的共性错误集体纠正,对运算中的个别错误进行私下面对面析错。帮助学生整理一本错题集,及时提醒学生经常性地回头查看。

(三)加强学生的推理能力

运算的实质是根据数学概念的定义及性质,从已知数据及算式推导出结果的过程。教师务必从严要求运算过程,该写的核心步骤必须写,该有的文字或符号必须有。

(四)培养学生的心理素

教师要经常疏导学生的运算心理,帮助学生形成“三心”运算认知,即做题前有信心、做题时能细心、遇到问题有耐心。

基于学校的核心价值观开发综合实践活动课程

□宁波市镇海区澥浦中心学校
沈明益

每一所学校都有自己的教育理念和价值追求,它不仅标识着学校的个性,也彰显着学校的精神。综合实践活动课程作为一门开放的实践性课程,它的开发与实施,为学校教育哲学的外显和升华开辟了新的途径。为帮助学校持续有效地开发与实施综合实践活动课程,本文提出了“整体设计载体化”的开发与实施模式。这种模式系统性强、涉及面广,操作起来井然有序,有利于综合实践活动课程在学校的整体推进和全面实施。

一、摸底:对相关资源进行分析

分析资源是课程开发与实施的重要一环。通过分析资源,可以了解学校的现实条件和学校周边的课程资源,系统认识学校课程开发的内外部条件,使课程开发可行且有特色。宁波市镇海区澥浦中心学校地处澥浦镇

工业区,周边有镇海炼化、荣盛化工等大型知名企业。学校周围的社区资源丰富,有郑氏十七房、瓜果种植基地等,这为学校与社区合作开展教育提供了良好的条件。

二、选载体:兼顾创新设计和巧妙嫁接

创新设计是指学校基于自己的核心价值观,从学生的实际情况和现有的资源基础出发,创设一个合适的载体,整体规划综合实践活动课程。澥浦中心学校的核心价值观是“做最美的自己”。学校围绕“尚美·致和”的办学理念,充分利用地域资源优势,将教学区和学生生活所在社区看作一个教育活动的场域,创设了一个开展综合实践活动课程的载体——“向阳谷”。

巧妙嫁接是指学校借用原有的活动载体进行创新,整体规划综合实践活动课程。学校的少先队雏鹰争章活动、社团活动等都是综合实践活动课程开发与实施的载体。少先队雏鹰争章活动是引导和帮助少年儿童学会生存、服务和创

造,提高全面素质的实践活动。活动中的定章、争章、考章、颁章、护章等环节,与综合实践活动的选择主题、开展活动、形成成果、成果展示、反思评价等过程在内容上基本一致。

三、做规划:从整体设计走向具体实施

整体规划是指学校基于自己的核心价值观,创设或借用一载体,对综合实践活动课程的目标、内容、评价等进行整体设计。

(一)课程目标:体现学校的核心价值观

学校综合实践活动课程既要体现国家综合实践活动课程的总体目标和要求,又要体现学校的核心价值观。“向阳谷”综合实践活动课程的目标是:学生走进“向阳谷”,考察周围的自然环境和社会环境,养成初步的服务社会意识;逐步掌握基本的生活劳动技能,养成积极的生活态度;成为一个身心健康、品德优良、具有良好艺术修养和探究能力的现代小公民。此目标就

(二)课程内容:以目标为导向

课程内容要围绕学校的核心价值观,以目标为导向,以资源为依托,从人与社会、人与自然、人与自我等维度出发,遵循源于生活、指向实践、立足学校特色和依托社区资源等原则,通盘考虑,整体规划。可将综合实践活动课程内容划分为几大专题(或板块),然后再将这几大专题(或板块)分成若干系列主题,围绕这些主题,不同的年级按不同的目标和要求展开综合实践活动。

(三)课程评价:促进学校评价体制改革

要将综合实践活动课程评价纳入到