

邓钰洁
重庆两江新区巴蜀学校

书香润心灵 | 师说

笔墨伴成长

重庆两江新区教育局 重庆晚报 合办

识菜小课堂 记住它的模样与营养价值

那是春日风和日丽的一天，重庆两江新区巴蜀学校操场后的小菜园里，油亮层叠的木耳菜和舒展嫩叶“裙摆”的生菜正排排静坐于泥土之上，静待萌娃们开启这场充盈童趣与智慧的摘菜之旅。

摘菜活动开始前的课堂准备阶段，化身“蔬菜精灵”的我头戴蔬菜嫩叶的头饰，用充满童趣的语调询问：“小朋友们，春日蔬菜宝宝们茁壮成长快乐季节，大家在校内食堂里能够吃到种类繁多的蔬菜，大家猜猜它们都来自哪里，它们又是怎样从肥沃的土壤里来到饭堂餐桌上的呢？”

孩子们通过屏幕投影图片很快发现答案，那块绿油油的菜田就在校园后门的土坡之上，应该是校园门卫吴爷爷负责种植和看管的。

在接下来的图片展示中，孩子们兴奋地喊出了韭菜、生菜、木耳菜等一系列蔬菜的名字。

“那大家知道蔬菜宝宝们是怎样从一粒小种子变成现在的模样，又是怎样从田间地头迈入校园餐厅的吗？”

两个问题瞬间点燃了萌娃们的好奇心，我则顺势从篮子中取出两颗蔬菜，将孩子们引入蔬菜知识的讲解环节。

课堂上，萌娃们争先恐后地手持放大镜凑近木耳菜和生菜的叶片，仔细观察着两种叶片的颜色、厚度、叶脉等差异。

不一会儿，就有萌娃惊叹：“同样生长于泥土之中，油亮墨绿的木耳菜就像泥土中的小勇士，肥厚的叶片向阳绽放，身体中蕴藏着大量的铁和钙。嫩叶生菜则被包裹得像一个小娇嫩的小公主，不断汲取的是土壤中的养料，带给人类的更多是丰富的水分与维生素。”

在欢快的观察探讨与知识传授中，孩子们轻松记住了两种蔬菜的模样与营养价值。

采摘木耳菜 找“身着墨绿战袍”的朋友

在迈入实地蔬菜采摘环节后，孩子们开始以小组为单位，按照课堂观察不同蔬菜叶片的特征，完成打卡任务——“找朋友”。

“叶片肥厚油亮，身着墨绿战袍的是木耳菜。”

“木耳叶片深绿厚实，叶片上有很多的‘小马路’！”

“生菜叶片更薄，像脆薄的酥糖一样鲜嫩欲滴！”

穿梭于菜地之间的娃娃们，一边默念着特征线索，一边在校园菜地里穿梭，通过仔细的观察对比，有不少孩子已经发现与任务卡片上类同的木耳菜与生菜。

通过小组成员间的进一步特征确定后，大家齐心在蔬菜识别的任务卡上画勾。

吴爷爷妙招 一提二剪三轻放

在“智慧摘菜”环节，我向孩子们发放的劳动工具主要有竹篮、橡胶手套、钝头剪刀和简易弹簧秤。

这时已经有调皮的孩子开始脱离小组活动，自己动手采摘生菜了。由于没有掌握科学采摘的方法，生菜在孩子的手中被拔得稀碎。

菜地边观看的吴爷爷笑着开始制止，并告诉孩子们采摘蔬菜也是一门学问，不合理的采摘不但会在一定程度上糟蹋劳动果实，影响蔬菜的自然美观与营养保鲜，而且会对菜地中蔬菜的二次苗壮生长造成较大的不利影响。

吴爷爷说：“蔬菜的采摘别看事小、简单，其实也是智慧与技能的集中体现，大家看我示范。”

于是，他拿起钝头剪刀亲自示范，只见他先捏住整颗生菜的茎部，轻轻提起，用剪刀从根部剪断，吴爷爷告诉大家千万不要用手去大力拉扯菜叶。

此过程中，他要求孩子们注意观察一定要把剪刀贴住地面，这样既不伤生菜的根，又可将生菜整颗摘下，而不出现叶片的破碎，最后再以排列整齐的方式轻放在竹篮中。吴爷爷将蔬菜采摘的窍门归结为“一提二剪三轻放”。

此外，吴爷爷还提示小朋友们要将小竹篮轻放在道边，不然菜田的蔬菜会被压坏的！

孩子们在逐步掌握采摘窍门后，开始迫不及待地从事采摘实践。

三组的小袁小朋友在采摘木耳菜时，发现叶片牢牢地舒展开生长，直接提起肯定会扯坏叶片。于是，她开始顺着叶片生长的规律，用小手拨开周围的泥土，捏住木耳菜茎部慢慢提起，用微微倾斜的剪刀平整贴近木耳菜底部，发力剪断。



◀石沐兮同学
巧手掰玉米

“原来木耳菜采摘还要观察叶片生长的状态，顺着生长的纹路剪就会容易很多，的确很有意思。”小袁同学兴奋地和同组的小伙伴们分享着自己的采摘窍门。

称重能手 思考蔬菜最佳的称重分装

蔬菜采摘完毕之后，来到了“称重能手”环节。这是比试团队采摘成果与智慧运用的重要环节。

孩子们争先恐后地将分类盛满木耳菜与生菜的小竹篮交予组长，悬挂在简易弹簧秤的挂钩上。

“快看，指针超过500了，我们这篮木耳菜有560g！”“不对，应该等指针不再晃动为准，看，只有540g。”孩子们一边认真核对称重刻度，一边核算小组采摘蔬菜的分类总重量，在实践中学习称重知识。

有的小组成员还在询问吴爷爷，共同思考如何实现蔬菜最佳的称重分装与保鲜方式，展现出灵活汲取与运用知识的智慧。

孩子们在轻松愉悦的竞争模式中，充分发挥自身的主观能动性，同时也很好地培养孩子们认真观察、全面思考、综合性解决实践问题的能力。

美好“食”光 回家烹饪劳动果实

满载着亲手采摘的木耳菜，孩子们一到家就迫不及待地化身“小小厨神”，要将这份劳动成果变成餐桌上的美味。

有的孩子系上小围裙，在家长的指导下择洗菜叶，嫩绿的叶片在清水中舒展，洗去田间的泥土气息；有的孩子学着热锅倒油，油星滋滋作响时，放入蒜末爆香，再倒入木耳菜快速翻炒，不一会儿，一盘香气扑鼻的蒜蓉木耳菜就出锅了，翠绿的色泽看得人食欲大开；还有的孩子偏爱清爽的汤品，将蛋液搅打均匀，待锅中的水沸腾后下入木耳菜，淋入蛋液做成蛋花，一碗鲜香嫩滑的木耳菜鸡蛋汤，暖心又暖胃。

菜刚端上桌，孩子们便立刻拿起筷子，先夹起满满一筷送到爸爸妈妈嘴边，眼神里满是期待与自豪。看着父母笑着点头称赞，孩子们的脸上也扬起了甜甜的笑容。



◀董文博同学专心
学摘木耳菜

▼冯迈同学摘木耳
菜带回家煮蛋汤



感悟

每一片菜叶都来之不易

在劳动分享会上，我给孩子们做总结：竹篮中的每一颗蔬菜都凝聚着大家劳动的汗水与智慧，今天大家不仅学会了如何采摘蔬菜，更学会认真观察、思考和寻求解决问题的办法，这才体现出劳动的真正魅力！

校园摘菜活动，将劳育、美育、生命体悟与社交成长融于一体，让孩子们在“做里学、玩中悟”。它不仅让孩子们亲身体验了收获的喜悦，更让他们在躬身实践中读懂劳动的价值，树立“劳动最光荣”的观念，养成勤劳自立的品质。

孩子们深刻体会到每一片自然生长的菜叶都来之不易，从此把“珍惜粮食、感恩付出”的理念融入日常。这场活动，为孩子们全面发展播下了一颗饱满的种子。

