

# 南阳日报小记者·实践



## 市第十四小学开展“中医有妙招健康过重阳”系列活动

# 用行动弘扬中医药文化

本报讯(全媒体记者 宗运西 周普) 10月20日,重阳节前夕,市第十四小学“中医有妙招健康过重阳”活动周启动,并举办“中医有妙招孝暖重阳节”中医药文化进校园专题讲座。

“中医有妙招健康过重阳”主题活动周,由国家中医药管理局指导,全国600所中小学校共同参加开展活动。旨在把传统文化传承的种子播散在青少年心中,从小学习了解我国中医药文化的博大精深,激发青少年学习了解传统文化的兴趣。

当日,市第十四小学邀请荣获“仲景国医门人”称号的中医专家郭敏、谈潜,为师生讲解重阳节的起源、传统习俗,传授重阳敬老的中华孝道文化及中医药敬老养生理念,现场教学生们中医推拿等方法。两位专家从“二十四节气”入手,以讲故事的形

式,生动地向同学们普及重阳节的历史渊源、传统习俗等知识,还根据少年儿童特点,耐心细致地讲授中医推拿知识,从指法到握法、叩法,手把手指导同学们练习,现场体验。

通过专业医生的讲授,同学们不仅学到了实用的中医养护知识,还感受到了中医药文化的无穷魅力和祖国医学的博大精深。大家纷纷表示,要把学会的中医药文化知识讲给父母,用到生活中。今后要努力学习,做一名中医药文化的传承者、传播者。

市第十四小学将以主题活动周为载体,持续开展“爷爷奶奶的重阳节,我做主”等系列中医药文化活动,引导同学们用学过的中医药知识给长辈泡一杯养生茶、进行穴位保健按摩、练习“养生十三法”等,用实际行动弘扬中医药文化,传承孝老爱亲传统美德。③6

## 南阳日报小记者走进梅城公园、月季公园

# 相约秋天对话历史

本报讯(全媒体记者 刘阳 杜旭生) 10月21日、22日,南阳日报小记者走进市城区梅城公园、月季公园,开展“相约秋天·对话历史”主题活动。两天来,600余名小记者行走于深秋美景中,了解南阳历史文化、城市变迁,开展益智拓展竞技活动。

秋高气爽,天高云淡。南阳日报小记者兴奋地走进梅城公园,穿越树林目睹深秋美景。“公园为什么称为‘梅城’呢,南阳的老城墙为什么叫‘梅花寨’?”“温凉河很久以前是什么样?”“温凉河是怎么治理的呢?”一连串的问题,激发了小记者的兴趣和好奇心,促使他们在游园中寻找问题的答案。

在月季公园,小记者在大记者的讲解中,了解南阳市花月季的品种、特点以及历

史文化和产业。当听到南阳的月季远销欧美等地,还能做精油、口红等产品时,惊叹不已。游园中,小记者还诵读、摘录公园内雕刻的关于月季的诗词。

赏秋日自然美景,学城市历史文化,还有益智趣味健身游戏。每一场游园研学结束后,拔河、旱地龙舟等运动竞技项目让小记者热情高涨兴奋不已。

家长们纷纷称赞,南阳日报小记者组织的社会实践活动太好了。让孩子们告别电子产品,在拥抱绿色亲近大自然的同时,学习家乡的历史文化,还锻炼了身体,时间安排紧凑合理,有动有静有文有武,内涵丰富,特别有益孩子们健康成长。③6



## 市第四小学

# 九九重阳节 浓浓敬老情

本报讯(通讯员 杜旭生)10月23日,市第四小学组织退休老教师返校参观,新老教师欢聚一堂,共赏校园秋景,共度重阳佳节。

老教师们兴致勃勃地参观了学校的校容校貌和校园文化建设,了解了学校当前办学基本情况。看到全新的校园风貌,老教师们都十分兴奋,也感到深深的自豪。随后参观丰富多彩的兴趣社团,老教师对孩子们的作品赞不绝口,有的还饶有兴趣的与孩子们展开讨论。在会议室里,孩子们表演了舞蹈、古筝、架子鼓等精心准备的节目,现场掌声如潮,欢呼声不断,表演结束老教师与孩子们一起共进午餐。

尊老爱老,是中华民族传统文化的重要内容,市第四小学一直秉承和发扬这一优秀传统,对退休的教职工时时关怀,在校园内营造“敬老爱老”的温馨氛围。这次退休教师重阳节返校活动是学校“尊老爱老”教育理念的体现,学校用实际行动关爱退休老教师,让他们度过一个难忘的节日。③6

## 市第一完全学校

# 传承戏曲文化 厚植孝老美德

本报讯(通讯员 刘亚萍)为庆祝重阳节,弘扬尊老敬老优良传统,市第一完全学校幼儿园开展弘扬戏曲文化,传承中华美德“温情重阳爱在身边”主题活动,邀请孩子们的爷爷奶奶、外公外婆走进幼儿园,与孩子们共同度过特别的节日。

为了欢迎爷爷奶奶、外公外婆的到来,小朋友们表演了手势舞、古诗朗诵等精彩节目,用清脆悦耳的歌声,传颂孝老敬老美德,用童稚可爱的动作表达着浓浓爱意。

在这温情时刻,一全幼儿园还为老人和小朋友们准备了戏曲、亲子游戏等,近距离感受不一样的传统文化。家长们也参与其中,带来了歌唱、笛子演奏等节目。老少同乐共庆重阳节,活动现场其乐融融。

小朋友们为老人行梳头礼、献重阳糕、敬暖心茶,在茶香和甜点中品味重阳孝道,用贴心的举动感动和温暖着每一位长辈,表达对老人的关心与爱护,传承中华传统美德。

此次活动的开展,让孩子们懂得要对老人尊敬与爱护,学会感恩,传承美德。该校重阳节系列活动还在持续进行中,一全幼儿园将以实际行动弘扬中华民族爱老敬老的传统美德,让中华优秀传统文化滋养身心、涵养品格,促进孩子茁壮成长。③6

## 传承中医文化 感受非遗魅力

10月20日,市第一完全学校中医药社团开展非遗木樨香珠制作活动,孩子们在老师带领下完成选材、炮制、搅拌、打粉、过细筛、捶打等复杂工序,一粒粒香气浓郁的香珠让孩子们近距离感受非遗技艺的独特魅力,激发对中医药文化的兴趣。③6

全媒体记者 杜旭生 摄

