



女生专场!
一堂从《黄帝内经》讲起的
青春课



扫码看视频

作为一名青春期孩子的母亲,我深知让孩子了解并科学度过青春期的重要性。通过这次活动,我深深感受到孩子们的专注与真诚,希望能为她们的成长尽一份力。

——济宁医学院副教授刘媛

这是我第一次参加专门为女生举办的讲座,内容非常实用。老师的话让我受益匪浅,我不仅了解到必要的生理知识,也消除了很多成长中的烦恼。

——七年级学生小张

济宁晚报全媒体记者 苏茜茜 李姣

日前,济宁医学院副教授刘媛带领学生志愿者走进济宁市特殊教育学校,为该校女生举办了一场题为“青少年生理心理问题与康复的探索与支持”的讲座。

刘媛从青春期生理与心理发展特点入手,系统讲解了青少年身心变化规律,结合丰富的临床和教学经验,为学生提供了科学实用的指导。

值得一提的是,讲座内容不仅有现代健康知识,还融入了传统医学智慧。刘媛引用《黄帝内经·上古天真论》中的经典理论,引导女生从古人养生哲学中领悟顺应自然的重要性,学会关爱和保护自己,促进身心健康发展。

此次活动旨在关爱特殊青少年群体,帮助正处于成长关键期的女生更好地了解身心变化,科学应

对青春期的困惑。现场氛围温馨融洽,讲座结束后,刘媛一行贴心地为学生准备了具有预防秋燥功效的草本茶,送上一份秋日的温暖。

济宁市特殊教育学校副校长谢海宁说,本次专题讲座为特教女生送上了一份特别的关怀,有效增强了她们对青春期的正确认识和自我保健意识,体现了社会对特殊青少年群体健康成长的高度重视。

“越来越多爱心人士走进校园关爱特殊学生的同时,学校自身也持续加大心理健康教育投入,尤为关注青春期孩子的心理状态,今年配备了四名专职心理健康教育教师,并为全学段学生每周开设心理健康课。”谢海宁呼吁社会各界继续携手,共同为特殊孩子营造一个包容、有爱的成长环境。

双节同庆启智润心

让小学思政教育在假期“活”起来

济宁市洸河路小学 米德银

当国庆的家国情怀与中秋的文化记忆相遇,双节假期成为小学生思政教育的“生动课堂”。相较于课堂理论灌输,假期则以浸润式、体验式方式将爱国情感、文化自信与责任担当的种子悄然播撒在孩子心中,引导他们在观察、实践与感悟中,读懂“家是最小国,国是千万家”的深刻内涵。

借节日仪式,厚植爱国情怀

爱国从来不是抽象口号,而是藏在具体仪式与生活细节里。教师可引导学生在沉浸式体验中,将爱国情感转化为具体行动。

1. 仪式参与:组织孩子观看国庆升旗仪式直播并展开讨论,鼓励大家画出“心中的国旗”,或参与社区“我为国旗添光彩”活动,通过擦拭玻璃上的国旗贴纸、悬挂小国旗等活动形式,树立“爱护国旗、尊重国旗”的意识。

2. 影像共鸣:推荐家长与孩子共同观看“九三阅兵”、爱国主题纪录片,当孩子看到整齐的方队、先进的装备时,自然生发“国家强大,我骄傲”的情感共鸣。此时可顺势引导孩子思考“军人为何步伐整齐”“国家科技为何进步”,悄悄种下“努力学习、报效祖国”的种子。

3. 故事传递:学校可牵头开展“云端国庆故事会”,让孩子在班级群分享爱国故事——无论是小英雄雨来的勇敢无畏、钱学森回国报国的坚定执着,还是身边人坚守岗位的平凡坚守,都能以同龄人视角传递“爱国不分年龄 人人皆可贡献力量”的理念,让爱国情怀在分享中生根发芽。

从传统习俗,培育文化自信

中秋承载着中国人的团圆情结与文化基因,赏月、吃月饼、猜灯谜等传统习俗,既是中华优秀传统文化的鲜活载体,也是培育孩子文化自信的优质素材,可结合道德与法治学科中“中华优秀传统文化”相关内容开展教育。

1. 沉浸式体验:引导家长带孩子“深度过中秋”,一起动手揉面、包馅、压模做月饼,在制作过程中理解“团圆”的寓意;赏月时听嫦娥奔月、吴刚伐桂的神话故事,感受传统文化的浪漫;家庭举办“中秋诗会”,背诵“但愿人长久,千里共婵娟”“举头望明月,低头思故乡”等诗句,在韵律中体会古人的家国情怀与思乡之情。

2. 文化探究:布置“中秋文化小调查”实践作业,让孩子采访长辈,了解不同地区的中秋习俗——有的地方有“拜月”仪式,有的流传“玩兔儿爷”传统,有的还保留“放天灯”习俗。鼓励孩子将调查结果整理成手抄报,开学后在班级分享交流。通过这一过程,孩子不仅能发现中秋习俗的多样性,更能明白传统文化并非“老古董”,而是代代传承的精神宝藏,从而发自内心地认同、热爱中华优秀传统文化。

以生活实践,涵养责任担当

思政教育的最终目标,是培养有责任、有担当的时代新人。双节假期的生活点滴,都是渗透责任教育的“活教材”,能让孩子在具体实践中理解“责

任”的真谛。

1. 家庭责任培养:家长为孩子分配力所能及的假期任务。国庆节打扫卫生时负责擦拭书桌,中秋团圆时帮忙摆碗筷、收拾餐桌,走亲访友时主动问好、协助拎拿物品。这些小事让孩子清晰认知自己的家庭角色,明白“作为家庭一分子,需主动承担责任”,逐步养成家庭责任感。

2. 社会责任涵养:鼓励孩子参与社会公益活动。国庆假期加入社区“爱国卫生运动”,清理小区垃圾、擦拭公共设施;中秋前夕为社区孤寡老人送月饼、陪老人聊天解闷。在付出与奉献中,孩子能真切体会“关爱他人、服务社会”的快乐,理解“自己是社会一员,应为美好社会贡献力量”,增加社会责任感。

3. 实践打卡强化:学校可组织班级开展“双节实践打卡”活动,让孩子用照片或文字记录自己的“责任瞬间”——帮父母做家务的场景、参与社区公益的身影、爱护国旗的举动等。开学后在班级举办打卡成果展,让孩子在相互学习中强化责任意识,真正明白责任、担当不是空洞口号,而是体现在每一件日常小事中。

国庆与中秋的相遇,是家国情怀与文化记忆的深度交融,为小学思政教育提供了独特契机。教育工作者可巧借节日氛围,引导孩子在仪式中感悟家国大义,在传统中汲取文化力量,在实践中锤炼责任担当。当孩子读懂“家国”的深层含义、爱上中华优秀传统文化、学会主动承担责任,思政教育的种子便会在他们心中生根发芽,最终成长为支撑其人生前行的强大精神力量。