

北京九中教育集团推出系列读本

本报讯 近日,北京九中教育集团推出系列读本,包括面向教职工的《全人教育与学校包容性发展》,面向中小学生的《弟子规图说》和面向中学生的《我们的家园石景山》。

《全人教育与学校包容性发展》介绍了九中教育集团的办学理念,收录了在《北京教育》发表的3篇以“全人教育”为主题的学校管理论文,以及一篇专家点评《包容性是品牌学校发展的责任与气度》,点评专家为北京教育学院副院长杨志成。

集团为每名小学生和初中生配发了自编的《弟子规图说》,旨在以中华传统文明浸润儿童少年。为便于学生领会,这本教材备有孩子们喜闻乐见的彩色插图。

校本教材《我们的家园石景山》,由九中教育集团佳汇中学与中国第四纪冰川遗迹陈列馆合编,包括区域自然地貌、历史文化、风俗民情等内容。据了解,九中教育集团主张德育的层次性:爱父母师长—爱故乡家园—爱社区环境—爱祖国的文化与制度。 乔慧莲

“马兰的歌声”在京源教职工心中唱响

本报讯(通讯员徐继伟)5月13日,京源学校全体教职工280余人在多功能厅观看了音乐纪录片《马兰的歌声》。

影片记录了我国当代杰出的新闻工作者邓拓和丁一岚的女儿邓小岚心系河北省阜平县马兰村的孩子们,退休后在那里教孩子们音乐的故事。邓小岚拿出自己的退休工资,在马兰村修建校舍,购买乐器,给孩子们上音乐课,组建小乐队。经过她的悉心指导,这支来自农村的乐队在2010年第四届中国优秀特长生艺术节开幕式上演出,获得好评。

观影后,教职工们被邓小岚无私奉献的精神所深深感染。在当代这个“浮躁”的社会,邓小岚那种能够摒弃名利,静下心来,默默地为山村孩子做事的精神,让大家的心灵受到洗礼,激励大家爱岗敬业,为教育事业作出贡献。

这部影片是由京源学校校长白宏宽向大家推荐的。白校长看过这部影片后,深受感动,希望借“教师电影课堂”让教职工观摩学习,受到感化和教育。

学校还计划组织学生去探望拜访邓一岚老人,并邀请老人为全校师生作一场报告;组织师生和老人一起到马兰村参观,和那里的孩子交流学习,建立联系与友谊。

为落实习总书记对“党员干部深入学习社会主义发展史”的号召,进一步促进党员熟悉社会主义发展历程,深入理解中国特色社会主义的发展道路,九中党总支组织党员收看大型系列片《正道沧桑——社会主义500年》。此节目纵论500年来社会主义思想产生和发展的六个阶段,介绍了从空想社会主义产生、发展到马恩创立科学社会主义理论体系,一直到新中国成立后我党在社会主义的探索和实践中国新创和发展中国特色社会主义等内容。此次观影为党员学习系列活动之一,全集观看完后,党员将通过写观后感的形式,总结自己学习上的收获,并进行交流,以促进教育教学。

为开展“中国梦”学习宣传教育活动,落实习总书记“大兴学习之风”的号召,促进人民群众正确认识社会主义发展历程,深入理解中国特色社会主义的发展道路,近日,京源学校党总支组织党员80余人观看了《正道沧桑——社会主义500年》的第一集《乌托邦岛》。影片在15分钟内介绍了500年前英国的社会状况、莫尔的生平以及《乌托邦》的内容和成书过程。此次活动不仅让大家“复习”了理论知识,更燃起了党员们学习理论的热情,受到了大家的欢迎。学校负责人说,京源学校非常重视党员思想教育和队伍建设,建立了一支思想坚定、业务精良、团结的党员队伍。

八宝山街道

环境建设义务监督员上岗

本报讯(通讯员栗莎)日前,八宝山街道三山园社区开展了环境建设监督员聘书发放仪式,向首批3名“环境建设义务监督员”聘书。

社区负责人介绍,环境建设监督员主要由退休老党员、居民小组长、热心居民共同组成。任务是及时收集、整理、反馈居民群众对社区环境建设的呼声、意见和建议,便于居委会和街道更有针对性地开展工作,提升服务水平,为进一步推进社区环境卫生长效管理机制打下坚实基础。

小贴士

空调房里保湿小绝招

长期呆在空调房内,不仅口干舌燥,而且肌肤紧绷,空调也有“抽湿”功能。空调房到底会给我们的肌肤造成哪些问题呢?我们应该怎样应对呢?

空调房的肌肤小烦恼:

1. 肌肤水油失衡

经常出入冷气房,在冷热室温交替下,脆弱的肌肤变得无所适从,不但会使油脂分泌失调,长久下来,更会使肤质变成“内干外油”型,难以维持原有的健康状态。

2. 突发性皮肤炎

当肌肤备受冷气风的吹拂,便会突然出现红肿、痕痒,让人忍不住用手抓,因而导致脱皮或留下印痕。这种情况常出现于经常处于冷气状态下的肌肤上,原因可能是冷气机的滤网不洁,以致细菌滋生,再加上肌肤长期被冷风抽干水分,引发“干燥性皮肤炎”问题。

3. 冷气空调病

在缺乏新鲜空气的办公室内工作,不但影响肤质,甚至会引致病症与感冒或中暑类似的冷气病,出现关节酸痛、四肢无力、注意力下降等现象。

空调房自制保湿绝招:

方法一:自制保湿喷雾

用一个带喷头的瓶子加入矿泉水,感觉皮肤干燥的时候就喷一下,效果不错,跟各大品牌的保湿喷雾也没太大区别。如果想有美白效果的话还可以加入一两滴柠檬汁。

方法二:自制保湿面膜

先去美容用品商店买几张纸膜(干的那种),用的时候将其浸泡在美容液(就是蜂蜜水、柠檬水或者用干花泡的水,记住一定要用矿泉水)里,然后再敷在脸上,很快脸就恢复水嫩了。

方法三:多喝水,最好喝蜂蜜水,很滋润的。 康健

影响上班族健康的四大生活习惯

健康生活是现在许多人的梦想,特别是随着生活水平提高,人们对于健康的关注程度也在不断增加。上班族是现在最具代表的工薪阶层,大部分上班族都要承受各种生活压力和工作压力,同时,缺乏必要的养生知识,上班族也是易患病人群。那么,上班族应该如何摒弃各种不良的生活习惯呢?让我们一起来了解一下并听听营养师专家是如何说的吧。

坏习惯一 快餐生活

想想看,你是不是总是难以按时用餐。让我们回忆一下:早晨没时间或者来不及吃早餐;因为工作忙,中午经常以快餐果腹,进食速度很快,很少吃果蔬,偏爱刺激性食物,很少吃粗粮,容易患口腔溃疡。如果是这样的话,那你就是不折不扣的“快”餐族。

快节奏是你工作生活的节拍,但是请审视一下,是不是忽略了照顾自己?你是否经常感到疲劳、记忆力大不如前、容易感冒、得口腔溃疡……说明你已经患上了“快餐综合征”。这些症状极有可能是营养摄入不均衡造成的。

快速修复:全面均衡的天然营养素

营养学专家指出:人体需要全面均衡的多种营养元素才能保证机体的良性运转。健康是多方面的,不同的营养保障了我们的不同方面的健康,蛋白质为我们的机体提供动力;维生素、微量元素能有效帮助我们提高免疫力,预防某些疾病;维生素B、维生素C能促进能量代谢,提供充沛精力。众多的抗氧化营养元素能清除自由基,预防多种慢性疾病。

坏习惯二 节食减肥

为了保持娇好的身姿,你是不是尽量避免油脂、肉类食物,有些时候甚至是禁食?或者服用减肥药物?虽然体重减轻了,体态日渐轻盈,可同时精神也不大好了,时常困顿疲惫、无精打采,熊猫眼怎么也抹不掉,隔三岔五小病痛时

来犯,让你应接不暇。

这一切的“罪魁祸首”还是你减走的很多营养元素,尤其会造成维生素A、D、E、K等脂溶性维生素的缺乏。长此以往造成机体免疫力的下降,影响健康。

快速修复:相应的维生素和辅酶以适当油脂

时尚的美眉,你要知道健康的美才是真的美。所以在瘦身之前要为自己准备好充足的营养,保障身体的营养需求,尽量做到健康减肥、科学减肥、营养减肥,这样减出来的才是最美的。

坏习惯三 夜生活丰富

上班族们工作和生活的压力太大,许多人都可能时不时倾向于酒的放松作用。泡吧、做个“派对动物”,是不是你每周的“必修课”,殊不知这样丰富的夜生活,即便是不经常的醉酒也会导致体内维生素、微量元素储存被消耗殆尽。而且,如果经常性饮酒的话可能导致心脏病风险的有害氨基酸的水平就会提高。

快速修复:维生素B族、微量元素、矿物质 B族维生素能有效降低有害

的高半胱氨酸的水平。微量元素、矿物质的补充利于调节机体酸碱的平衡。此外,爱酒的你也应该补充足够的抗氧化剂,如维E和维C。

坏习惯四 偏爱肉食

绝大多数上班族天生好肉,厌食蔬菜。但是,这样的饮食习惯可能导致你缺乏许多营养物质:维生素,如果不吃绿叶蔬菜,就可能造成缺乏维生素A、维生素K;膳食纤维,而女性每天最好摄入25克的膳食纤维;其他多达千种的能对抗各种疾病的植物营养成分。这些物质,因为你不爱蔬菜而不可避免地缺失了。

快速修复:多种维生素

补充多种维生素是一个选择,确保你补充的维生素有维以上为您介绍的就是上班族日常生活中需要注意的养生细节。只有改正了这些坏习惯,才能保证我们的身体健康,从而带来更好的工作状态。

另外,需要注意的是,除了要注意饮食起居外,良好的心理素质也是健康的关键。

区疾控中心



北京市石景山区业余大学

2013年成人高考辅导班

开班日期 **5月25日**

石景山区业余大学院内1号楼102室招生处 (石景山区八角北路51号院) **68821102**

1041—1048年(宋仁宗庆历年间),毕昇发明活字印刷术,印刷业开始飞跃,印刷广告随之出现,我国是世界上最早产生印刷广告的国家。

1472年,英国第一个出版人威廉·坎克斯顿印制了推销宗教书籍的广告,张贴在伦敦街头,这标志着西方印刷品广告的开始。

1666年《伦敦报》正式在报纸上开辟广告专栏,这是历史上第一个报纸广告专栏,各报争相仿效,报纸广告从此占据报纸的一席之地,并开始成为报业最重要的经济来源。

今天,印刷广告已不限于纸质印刷,金属、织物、塑料制品等各种材质都可以用不同的方式制作图案文字。

快行道 印务部

项目报告 内部刊物
纪念画册 会议议程
会议手册 会议海报
会议邀请 简报快讯
节目手册 汇报材料
提案图表 文件资料
与会名册(带彩照) 会议宣传册 会议信纸
可行性研究报告等会议用其它彩印文件

北京快行道广告有限公司
BEIJING EXPRESSWAY ADVERTISING CO.,LTD.
Tel:010-51667918 www.51667918.com
服务 专业 服务 您