

# 京源学生选出“最喜爱的班主任”

本报讯 日前,京源学校开展了“我最喜爱的班主任”学生评选活动。经过全校学生投票和现场公开唱票,最终郭锐、任颖、高家强、张伟等12位班主任被评选为校级“学生最喜爱的班主任”。

在第二轮投票中,经过中学部全体学生投票评选,郭锐、张伟两位班主任分别获得初中组和高

中组票数第一名,将被推荐到区教委参加区级评选。

据京源学校负责人介绍,关于本次评选活动,学校此前进行了动员,充分调动了各班主任和学生的参与积极性。由于这次评选活动是以学生为主体,对此学校给予了学生充分的支持和帮助,让学生都能够积极主动参与

投票,选出自己心中“最喜爱的班主任”。

该负责人说,此次基于学生视角的评价有利于班主任反思自己的教育理念、教育行为和教育效果,有利于班主任了解学生、研究学生,同时也有利于提高班主任育人工作的针对性和实效性。为此,学校将充分利用评选活动

的导向作用,不断改进班主任工作评价方式方法,引导班主任更加关注学生成长规律和成长需求,提高自身综合素质和育人能力。另外,学校通过这种评选的方式,为班主任搭建了一个展示平台,有利于挖掘班主任工作的价值和意义,充分展现班主任的人格魅力。  
黄海群

# 九中“鸿鹄”培训 促青年教师成长

本报讯 5月27日,区党建品牌验收小组一行4人来到九中,对学校针对青年教师开展的“鸿鹄班”培训项目进行石景山区建设学习型党组织工作品牌验收。据悉,作为九中的一个品牌,经过几年的培训,一批青年教师已经成长为学校的骨干,教师的综合素质

明显提高,有力地促进了青年教师的成长。

九中校长郝显军介绍,北京九中党总支共有党员90名,青年党员教师占将近一半。学校为了更好地促进年轻教师的成长,加强学校学习型党组织建设,党总支于2008年成立了青年教师“鸿

鹄”研修班,为青年教师的发展和成长搭建展示才华的舞台,推动青年教师的成长。青年教师鸿鹄培训项目主要针对参加工作3年以内的新教师和参加工作后未担任过班主任的在职青年教师进行专业培训。项目组精心设计教师培训的课程,内容包括教育法规和政策、教育教学理论和实

践、可持续发展教育理念、课堂教学艺术、教科研的基本方法、师德修养、班主任工作、教师的心理素质培养等内容。研修方式包括专题座谈、参观学习、专家讲座、教学反思等多种方式。项目组为老师们准备了研修手册,在管理和培训资金上都做了足够的准备。每届学员培训期一年,每周开展一次集体培训活动,活动内容丰富,形式多样。  
张今 乔慧莲

# 遵循三规则健康一夏

夏季是炎热的,空气是潮湿的,养生是根据季节的不同而变化的,夏季养生重在精神调适,保持愉快而稳定的情绪,不可急躁,以免以热助热。了解夏季养生的知识,让大家能够健康快乐地度过夏天。

## 1.吃大蒜

大蒜具有很强的杀菌力,特别是对细菌引起的感冒、腹泻、肠胃炎以及扁桃腺炎等有显著疗效,同时还有促进人体新陈代谢、增强食欲、预防动脉硬化和高血压的效能。有朋友担心吃了大蒜后会口臭,其实消除口中的蒜臭简单有效的办法是嚼茶叶,然后再用浓茶水漱口即可。

## 2.夏季饮食宜维生素化

从营养保健的角度讲,夏季养生保健可概括为:饮食宜维生素化。

**β-胡萝卜素**,又称维生素A原。它存在于水果和有色蔬菜中,是一种色素,能够加深人体的肤色,防止紫外线对皮肤的伤害;如果在夏季饮食中同维生素E、维生素C一起摄入,可以抑制皮肤的衰老和皱纹的出现。

维生素E,能够保持皮肤的弹性和预防皮肤衰老。当夏季皮肤受到太阳光的侵害时,适当摄入一些维生素E,可以促进损伤的愈合,并改善皮肤的活力。

维生素C主要分布在水果和蔬菜当中。在夏季饮食中摄入维生素C,可以使我们的皮肤充满活力,还能促进铁的吸收,提高人体的免疫力。

维生素B9和维生素B12参与红血球的生成和增殖,因此具有抗贫血的作用。维生素D主要为骨骼提供钙质,保证骨骼的坚



固性。

## 3.夏季养生保健

夏季养生保健1.因为夏天天气很炎热,稍不小心就会中暑,所以要运动锻炼的朋友最好选在清晨或傍晚气温较凉时进行。或者在早上,曙光初照,空气清新之时,到湖边、公园、河岸或者草木繁茂的地方散步慢跑,吐故纳新。

夏季养生保健2.可以选择江边湖畔为锻炼地点,幽雅环境使你心静如水,神怡如梦,涤尽心头的烦闷,暑热顿消。

夏季养生保健3.选择合适的项目锻炼,如太极拳、太极剑、保健功、广播操、散步等。去江河湖海进行游泳锻炼,更令人心旷神怡,有益于调节情致,增进健康。

米粥,用汤匙撇出小米粥上层的精华——米油,空腹喝下,有很好的养脾胃的疗效,每天早晚均可服用。

第四、吃一些小麦注重养心,小麦被称为“五谷之贵”。中医认为它能养心安神、除烦去燥。对消除女性更年期综合征、自汗盗汗以及烦躁情绪有食疗作用。做法:取带皮的全小麦熬粥,或去中药店买一些浮小麦熬水,每天早中晚服用。  
康健

# 专家支招:五谷怎么吃才有养生效果

吃五谷杂粮具有养生的效果,但是在平时的时候,怎么吃一些五谷才是最有效果的呢?其实养生之道也是很讲究的,并不是自己什么时候想吃就吃的,为了自己的身体健康,达到养生效果,不妨去看看以下的一些五谷养生的措施吧。

第一、吃一些大豆具有养肾的

功能。大豆中的黑豆被称为“肾之谷”,中医认为它具有补肾强身、解毒、润肤的功效,对肾虚、浮肿有较好的食疗作用。做法:泡发后打成豆浆,或煮黑豆粥,每天早晚各一次。

第二、吃一些大米可以帮助人体润肺。大米涵盖稻米、紫米等,在出现肺热、咳嗽等症状时,具有

很好的滋阴润肺的作用。做法:用小火熬制大米粥,直至米汤浓稠,只喝米汤不吃米粒,随时可服用。

第三、吃一些小米具有养脾的效果。小米是五谷之首,常食能补脾益胃。小米对脾虚体弱的人而言,可谓是进补的上品,可补中益气、延年益寿。做法:熬一锅小

# 校园歌手大赛展学子风采

本报讯 在美丽的初夏时节,为了提高学生的文艺水平,展现京源学子的风采,彰显当代中学生的精神风貌,京源学校于日前举行了“校园歌手大赛”。

经过初赛的激烈角逐,13名选手中脱颖而出,进入决赛。决赛场面异常火爆,简单明快的曲调、不同的唱法和风格,选手们尽情地展示了自己的才艺,创造出了一幅幅声色兼美的亮丽风景,表现了学生朝气蓬勃的精神面貌和精湛的艺术感染力。整个比赛过程热烈,充满激情,掌声和喝彩声连续不断,加上亲友团的呐喊和助威,一次次将整个会场的气氛推向高潮。

工作人员说,校园歌手大赛作为京源的传统比赛之一,为广大爱好音乐的学生提供了秀出自我、彰显个性、结交好友的平台,同时也丰富了同学们的课余生活,使校园变得更加和谐美好。  
傅云翔

## 小贴士

### 如何清洁电脑键盘上的细菌

在现代的生活之中,一定都是离不开电脑的,我们知道电脑键盘时间久了,就会有脏的灰尘,且对于我们的健康很有危害。但是,电脑键盘不好清理,要怎么安全清除电脑上的灰尘,且不影响正常的工作呢?还是看看以下的一些介绍吧。

清洁电脑键盘上的细菌一定要拍打电脑键盘,这可以除去杂物;台式机在关闭的情况下,把键盘从主机上取下,键盘翻转朝下,拍打并摇晃。最好在桌面上铺一张旧报纸,这样方便打扫。拍打过程中键盘里的杂物就会掉出来,比如饼干渣、头发丝等。笔记本拍打时则需要侧起来,一定要轻轻拍打键盘部位。吹和拍可以相互交替,进行两次后可更彻底。

清洁电脑键盘上的细菌不妨用软布擦洗表面:用一块软布蘸上稀释的洗涤剂擦洗按键表面,请注意软布不能太湿,然后用吸尘器的吸尘毛刷将键盘再吸一遍,可以把漏掉的残渣吸净。

清洁电脑键盘上的细菌可以使用消毒办法:键盘是最容易隐藏病毒的地方,所以要定期进行消毒。先将键盘表面用软布擦洗干净,再蘸上酒精或消毒液等进行消毒处理,最后用干布将键盘表面擦干。一定注意布不能太湿,以防止水珠进入键盘内部。

温馨提示:在平时的時候,清洁电脑键盘其实还是可以使用吹风机的,可以让吹风机对准键盘上的空隙吹走脏物,一样可以取得清洁键盘的效果。  
晓晓

**北京市石景山区业余大学**

**2013年成人高考辅导班**

开班日期  
**6月23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**

**晋源食坊 西北美食**

Jinyuanshifang

晋源食坊是一家以西、西北特产食材为主料的特色餐厅,就餐于晋源食坊,您能身临其境感受到浓郁的山西院落文化,品味到山西名厨南北的商帮饮食文化。

山西西北特色社区菜馆  
**新推野生鲶鱼锅**  
仲夏适合吃鲶鱼  
适合家庭、朋友聚会  
单客消费**35元**

地址:石景山区古城东街12号 电话:010-88923199