

北京九中多人被名校录取

本报讯(通讯员乔慧莲)日前,2013年高考成绩出炉,北京九中全校361名参加高考学生中,有110名同学成绩在600分以上,660分以上7人。目前,已有4人被北大录取,1人超过清华录取线,2人超清华美院录取线。

另外,有255名同学高考成绩超过重点大学分数线,一本率达71%。358人达本科线,本科率99%。其中,北京九中高三(1)班曲涵晴同学以691分获得石景山区理科第一名;九中毕业生曹丹丹同学以657分(裸分)名列区文科第一名。苏婧欣以146分获得文科语文状元;李文怡以143分获得文科英语状元;张坤以264分获得理科综合状元;王嘉雯以143分获得理科英语状元;黎翔以287分获得理科综合状元。

●近日,北京九中召开班主任总结表彰会。张晶晶、李宁、马倩倩、藏家富、魏萍、魏文娟、郑红梅、刘淼、单玉坤、段长波、王迪、谷晓光,共12位老师当选校级优秀班主任。邵莹莹

●日前,区残联和致公党工委举行了扶残助学捐赠仪式。共捐助5名残疾人学生及残疾人子女高中生,为每名学生发放2000元助学金,共10000元。刘会生 毕征玲

加强三方协同 营造共育氛围 促进学生健康发展

家长 教师 社区教育联合会成立

本报讯(通讯员李强)学校、家庭、社会作为教育生态系统的重要组成部分,承担着相互协同、相辅相成的教育责任,在形成教育三方合力上有着不可替代的重要作用。7月13日,石景山区家长、教师、社区教育联合会(简称联合会)成立大会举行。

联合会由全区各学校家长委员会会长、学校教育主管教师、各街道文教科长、区内教育资源单位负责人组成。联合会内设执行委员会作为日常办公机构,执行委员会设会长1名,由家长担任,副会长分别由中小学家长、教师、社区三

方面人员来担任。执行委员会成员要求有一定参与教育管理工作的时间,有一定的号召力、组织力、沟通力和影响力,并愿意为三方协同教育贡献力量。执行委员会任期1年,期满后选举产生新一届执行委员会。

联合会成员在维持教育工作正常秩序的前提下,有权获知区域和学校的教育情况和发展规划;有权参与区域工作会议和学校教育活动;有权对区域和学校教育进行监督和评议;有权对区域和学校教育提出意见和建议。同时,联合会成员应当关心学生全面健康

成长,关注区域教育发展状况,积极促进学校、家庭、社会之间的沟通理解,协助解决三方之间出现的教育问题,积极开发家庭和社会教育资源,帮助提高区域教育水平。

区教委主任叶向红说,联合会以“加强三方协同,营造共育氛围,促进学生发展,提高教育质量”为宗旨,加强信息交流与资源共享,维护学生的合法需求和权益,组织家长参与学校教育和管理工作,团结社会力量开发教育资源,促进家庭、社区与学校三方在教育过程中同心同德、相互合作,共同为未成年人全面发展营造和谐环境。

丰富社团 满足京源学子个性发展需要

本报讯(通讯员徐继伟)日前,北京市京源学校在新食堂举行了社团成果展示活动。开心园艺、航模、天文、电影等30多个社团展示了丰硕的成果。

整个新食堂一层人头攒动,众多观展的同学穿梭在各个社团之间。展出的社团成员们也在尽力地做着宣传,他们不仅热情地给观展同学介绍自己的社团,而且还竖起

了精心制作的宣传板,摆出了许多实物。如航模社团展示了精巧的航模作品,生物社团展示了他们制作的树叶标本,书法社团则摆出了他们或端庄秀雅或笔走龙蛇的书法作品,一件件展品吸引同学们的目光。

京源学校校长白宏宽肯定了同学们一学期来在社团活动中取得的成绩,同时表示学校将会进一步增加社团数量,提高社团质量,努力为

京源的每一位学生提供个性化发展的条件。据了解,多年来,京源学校一直非常重视学生的全面发展和实践能力的提高,确立了“纵向有效衔接,横向丰富多元”的发展思路,通过整合中小幼课程、开设丰富的社团选修课和参加北京市拔尖创新人才培养项目“翱翔计划”、“雏鹰计划”等,逐渐形成了具有京源特色的教育。

夏季宝宝防暑降温小常识

新生儿和婴幼儿体温调节功能和散热功能较差,尤其对那些新生儿,不少家长在新生儿和婴幼儿的防暑问题上存在误区。其实,新生儿的包裹应以舒适为主,不要太厚,以宝宝的手脚不凉不热为标准。

宝宝防暑降温方法:

一是可通过洗澡或游泳降温。现在,不少地方都有专业的婴儿游泳馆,可让宝宝多去游几次,既安全又能降温。

二是可适度使用空调或风扇。在宝宝睡觉前将卧室空调打开,等宝宝上床睡觉时,关掉即可。不过,家长切不可将空调或风扇的风向对准宝宝,室内温度最好保持在26℃左右。

如果发现宝宝出现大汗淋漓、体温升高、面色发红、皮肤干燥等症,家长要赶快把宝宝移到阴凉通风的地方,解开衣服,用湿毛巾擦拭宝宝的皮肤,或灌一个凉水袋让宝宝枕上。等宝宝的体温降下来后,就要把这些措施去除,以免矫枉过正。

夏季,天气再热对于大人来说也是可以承受的,但对于宝宝来说可能会导致很多健康的问题。因此,父母们一定要做好给宝宝防暑降温的工作。 晓晓

健康喝茶养生要做到三宜

茶具具有很好的养生功效,但如果错误饮茶,会对身体健康造成损害。因此,饮茶要遵循一定的原则。下面,我们就来了解下健康喝茶养生要做到哪“三宜”吧。

喝茶一步曲:宜早

喝茶会影响老年人的睡眠。进入老年期以后,人的睡眠时间减少,睡眠质量不高,茶的兴奋作用也会维持得更长久。老年人哪怕是午后喝茶,也可能引起夜晚上失眠,使原本足够的休息时间变得更短。如果此后再通过喝茶提神,就将陷入恶性循环。

专家建议,老年人喝茶最好不要在饭前、午后和睡前,早饭后20分钟左右饮茶最宜,这样能助消化、解油腻、清肠胃。过了午后喝茶可能会对晚上的睡眠质量有影响。

喝茶二步曲:宜少

一般来讲,茶叶的兴奋作用发

送到人体各组织器官后,会带动肌肉和血管相应地紧张和收缩,从而导致血压迅速升高。老年人本身就容易出现动脉硬化和高血压等疾病,因此喝茶过多就加大了中风等危急症状的出现几率;另一方面,老年人的胃消化能力本身已经降低,而喝茶时所摄入的大量鞣酸会使食物蛋白形成不能消化的沉淀,并影响维生素和微量元素的吸收,容易造成营养不良,还会加重老年习惯性便秘的临床症状。

因此,专家建议,老年人要根据自身情况,控制自己喝茶的数量,有溃疡病和胃肠功能紊乱者,不宜饮茶,尤其是性凉的绿茶;在饮茶种类上,应以红茶为主,乌龙茶可以利尿,也很适合老人;不同的人群里,高血压患者以及体质较好、肥胖的老年人宜饮绿茶,而体质较弱、胃寒的老年人宜饮红茶,其中,温和的普洱茶是不错的选择。

喝茶三步曲:宜淡

过浓的茶会产生过强的刺激,

使心血管和感受器逐渐产生依赖性,从而丧失正常功能;且当大量饮用浓茶后就会稀释胃液,降低胃液的浓度,使胃液不能正常消化食物,从而产生消化不良、腹胀、腹痛等症,有的甚至还会引起十二指肠溃疡;当人体大量饮用浓茶后,鞣酸与铁质的结合会更加活跃,给人体对铁的吸收带来障碍和影响,使人体表现为缺铁性贫血。浓茶中的咖啡因,能致使人体心跳加快,从而使血压升高;同时,浓茶液大量进入血管,能加重心脏负担,产生胸闷、心悸等不适症状,加重心力衰竭程度;此外,老人的心脏承受能力不比当年,长期喝浓茶会使心脏增加额外负担,导致心动过速和心律失常,甚至诱发和加重多种心脏疾患。

温馨提示:喝茶一定要做到宜早、宜少、宜淡这三原则,这样才能喝出健康。同时,提醒广大朋友,在日常生活中,一定要加强对茶道养生的认识,这样才能更有利于身心健康发展。 康健

用空调省电的小窍门

夏季天气炎热,很多人都装上了空调,这样一来,就变得凉爽多了。但是现在很多都是大功率电器,使用中是很耗电的,如何节约用电就是我们日常需要去注意的了。那么有哪些省电的小窍门需要注意的呢?

下面就来看一看用空调最省电的小窍门。

1.很多人认为室温降下来就应该将空调关闭,热了再开,以为这样可以省电,其实,空调是否省电,在很大程度上取决于开机次数,空调时开时关最容易耗电,尤其是在启动的时候,而且这样还很容易损坏压缩机。正确的做法是:开机时将空调设置到高冷状态,以最快达到降温目的,当温度适宜时,改中、低风,以减少能耗。在设定室温时,不要将温度定得太低,一般室内外温差不要超过7℃,将温度定高1℃,可节能7%~8%。

2.在使用空调时应充分利用定时功能,这样,晚上在睡前将室温

降下来以后,空调可以不需要整夜运转,一般在睡觉的时候设定二三个小时即可。用空调最省电的小窍门,如果实在怕热,晚上睡眠时还可以将空调设定为睡眠状态,这一功能不仅可以让人获得舒适睡眠,还可以省电20%左右。

3.对于那些白天也需要开空调的家庭来说,最好购买变频空调,因为它可以根据室内的温度自行调整电机的频率和输出风量,当室温达到设定温度后,压缩机便会自动转为低速运转和低能耗状态,而不会像普通空调那样频繁开启压缩机。这种空调虽然价格高一些,但长远来看,会比普通空调省不少电,相比最初购买时的金钱投入还是很划算的。

温馨提示:空调是一种很好的空气温度调节设备,但因空调的功率比较大,开机时间长是比较耗电的。那么我们可以学习一些常见的空调省电方法来尽量避免这些问题的发生,可以节约能源。

生活提示



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·坎克斯顿印刷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
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
服务奥运·服务您

减清

十年品牌广告公司
诚聘广告业务员, 年龄
性别不限, 1年以上工
作经验, 熟悉石景山区
人员优先, 待遇从优。

咨询热线: 51667918

天山陵园

青山栖忠骨 绿水伴英魂

天山陵园位于门头沟军庄镇风景秀丽的西山脚下, 乘961路公交车在西杨坨站下车即可。

电话: 60810732
八宝山服务站: 88258687