

# 北京市中学校长到京源观摩科技教育

本报讯(通讯员徐继伟)近日,北京市中学校长培训班学员一行38人在京源学校举行了“北京市中学校长科技活动规划与实施专题研修京源现场会”。

会上,京源学校校长白宏宽介绍了京源学校“纵向有效衔接,横向丰富多元”的课程建设思路,强调了科技教育要充分利用校内外的教育资源,学校通过开设科技社团、参加各种科技创新大赛、参与北京市“翱翔计划”、“雏鹰计划”等创新人才培养项目、举办校园科技节和翱翔特别论坛、进行游学考察等形式来开展丰富多彩的科技活

动。随后,校长们观摩了学校举行的题为“地球变暖还是变冷?”的翱翔特别论坛,观看了学生的“长白山科学考察报告:向科学家一样思考”和“悬臂梁”、“思维拼盘”、“风筝制作”等社团活动。王文智等5位科技教师分别介绍了自己在校内生态研究、天文社团、世界地球日主题等科技教育活动中的思考和实践。

在了解了京源科技教育的基本情况,校长们以小组为单位,围绕“京源学校科技教育的主要特色”、“京源经验带给我们哪些启示”、“怎样规划实施校本科科技

育”等问题进行了交流研讨和展示分享,并结合各自学校的实际情况从目标设定、主题选择、团队建设等方面具体设计了科技教育的实施方案。

据了解,京源学校自建校以来就非常重视科技教育,是北京市科技教育示范学校、北京金鹏科



图为生物社团师生到野外现场考察。

鹏科技奖,学生多次在国内外科技团竞赛中取得优异成绩。

## 九中国旗班新老交接仪式举行

本报讯(通讯员邵莹莹)“我们相信新一届国旗班会一如既往地守护、尊重、仰望着我们的五星红旗,为实现中华民族伟大复兴的中国梦时刻准备着!”10月21日,北京九中举办了国旗班新老交接仪式。

在仪式上,老升旗手发自肺腑的一段话打动了所有的人——“仿佛就在昨天,迎着东升的旭日,鲜艳的五星红旗伴随着庄严的节拍冉冉升起,我们怀着无比激动的心情光荣地加入了国旗班。多少个

清晨,当我们认真地走过那一段神圣的路程,在我们心中的,是责任;当一遍遍的练习后我们的配合不再生涩,我们学会了团结;而每当国旗升起的时候,在我们的心中,更多的是骄傲与自豪!”

九中负责人表示,学校向来注重对学生进行爱国主义教育,在每周的国旗下讲话中都会有主题地从各个方面对学生进行教育,使学生收获人生最宝贵的财富——爱国、爱校、爱家的情感和集体荣誉感、责任感。

●10月18日,北京九中召开秋季田径运动会。运动场上捷报频传,张东凯同学打破校男子1000米记录、王佳志同学打破校男子铅球记录。在运动会的入场式上,新疆班学生整齐的步伐、优美的舞蹈,赢得了师生的热烈掌声。午休时间是九中社团招新活动,继去年运动会招新后,九中社团发展迅速,有影响力较大的模联社、摄影社、棋弈社、英文社、动漫社、数独社,也有即将成立的手工创意社、走遍全球(旅行家)社,校园社团活动的开展有利于学生开拓视野,发展兴趣爱好,培养生活情趣,使高中的学习生活更加充实。

●近日,北京九中在体育馆举办古尔邦节文艺演出,九中学校负责人及新疆部340名师生参加了这次活动。

九中校长林乐光代表全校师生祝全体新疆部学生古尔邦节快乐,并向新疆部学生发放了节日慰问品。文艺演出内容丰富:婀娜多姿的新疆姑娘、帅气潇洒的小伙儿用热情奔放的舞蹈、优美动听的歌声、幽默诙谐的小品把节日的气氛推向高潮。

## 小常识

### 早起养生好习惯

清晨睁开眼睛,就开始了一天的忙碌生活。如何为自己一天的健康生活开个好头,赶紧养成晨起后的好习惯吧。

#### ●早上洗澡是个好习惯

早上洗澡一般来说不是中国人的习惯,但是早上洗澡确实有助于促使血液循环更加旺盛,并且清洁的感觉和浴液的芬芳本身就可以调整心情,使精神更加饱满。

#### ●早上大便是个好习惯

这个好习惯一经养成,你会终身受益。如果还没这个习惯也不要着急,要努力去培养,比如多吃高纤维食品,如白菜、白薯等粗粮,并且在早上起来后不管有没有都去下侧所,久而久之,习惯会成为自然的。

#### ●早上慢慢起是个好习惯

尽量不要猛起,这会使血往上冲,造成血压突然变动,引起头晕等症。比较好的做法是,睁开眼睛后先不起身,躺在床上活动一下四肢和头部,5分钟后再起床。

#### ●醒过来后喝一杯凉开水是个好习惯

经过一夜的睡眠,没有一滴水的摄入,人很容易脱水,而一杯凉开水则是有益的补充;这对于肠胃也起到了清理作用;还能清口气,帮助你从睡眠状态中清醒过来。可以在前一晚临睡前将一杯凉水放在床头。

## 把握每日养生计划 轻松拥抱健康

如今,喜欢养生保健的人不在少数,但是大多数人都没有合理的养生计划,因此所取得的效果也并不理想。制定每日养生计划,每天按时地去完成所制定的计划,那就可以保证身体健康了。下面,就详细介绍一下。

### 一、早上应养成的好习惯。

(一)床上唤醒运动。早晨苏醒后先闭目养神,然后在床上慢慢做几分钟身体机能唤醒运动。

1.手指梳头半分钟。用双手手指由前额至后脑勺,依次梳理,增强头部的血液循环,增加脑部血流量,可防脑部血管疾病,使发黑又有光泽。

2.轻揉耳轮半分钟。用双手手指轻揉左右耳轮至发热舒适。因耳轮布满全身的穴位,这样做可使经络疏通,尤其对耳鸣、目眩、健忘等

症,有防治功效。

3.转动眼球半分钟。眼球可顺时针和逆时针转动,能锻炼眼肌,提神醒目。

4.叩牙卷舌半分钟。轻叩牙齿和卷舌,可使牙根和牙龈活血并健齿。卷舌可使舌活动自如且增加其灵敏度。

5.轻摩肚脐半分钟。用双手掌心交替轻摩肚脐。因肚脐上下是神厥、关元、气海、丹田、中脘等穴位所在位置,尤其是轻摩神厥能预防和治疗中风。轻摩也有提神补气之功效。

6.蹬摩脚心1分钟。仰卧以双足根交替蹬摩脚心,使脚心感到温热,可促使全身血液循环,有活络、健脾胃、安心神等功效,并能增强血脉运行,调理脏腑,舒通经络,增强新陈代谢。

7.伸屈四肢半分钟。通过伸屈运动,使血液迅速回流到全身,供给心脑血管足够的氧和血,可防急慢

性心、脑血管疾病,增强四肢大小关节的灵活性。

8.左右翻身半分钟。在床上轻轻翻身,活动脊柱大关节和腰部肌肉。

(二)早上清肺部。早上到户外、阳台上深呼吸或运动。

### 二、中午应养成的好习惯。

(一)午餐的科学搭配。由于上午体内热能消耗较大,午后还要继续工作和学习,因此,午餐热量应占每天所需总热量的40%。主食根据三餐食量配比,应在150~200克左右,可在米饭、面制品中任意选择。

副食在240~360克左右,以满足人体对无机盐和维生索的需要。副食种类的选择可以广泛些,如:肉、蛋、奶、禽类、豆制品类、海产品、蔬菜类等。按照科学配餐的原则挑选几种,相互搭配食用。一般宜选择50~100克的肉禽蛋类,50克豆制品,再配上200~250克蔬菜,也就是要吃些耐饿又能产生高热量的炒

菜,使体内血糖继续维持在高水平,从而保证下午的工作和学习。当然,中午要吃饱不等于要暴食,一般吃到八九分饱就可以。

(二)保证午休15~30分钟。午休带来身体和精神两方面的放松。午休不仅可以消除白天的紧张,还可以消除烦躁并保持良好的情绪;而且,午休还可以弥补夜间失眠造成的影响,提高下午的工作效率。午休最好从午后1时开始,因为这个时间处于放松状态,即所谓“昏睡状态”。午休之后要记住喝一大杯水。

### 三、晚上应养成的好习惯。

(一)放慢节奏。晚上是非工作时间,一定要尽量放慢节奏,以节约生命的能量。

(二)晚餐吃少。晚餐比较接近睡眠时间,不宜吃得太饱,尤其不可吃宵夜。晚餐应选择含纤维和碳水化合物多的食物。晚餐肉类最好只有一种,不可有多种肉类,以免增加体内太多负担。晚餐后勿再吃任何甜食,这很容易伤肝。晚餐时应

有一道以上的蔬菜,主食与副食的量都可适量减少,以便到睡觉时正好是空腹状态。一般而言,晚上多数人血液循环较差,所以可以选些天然的热性食物来弥补,例如咖喱、肉桂等皆可。寒性蔬菜如黄瓜、菜瓜、冬瓜等晚上要少食。

研究显示,过了晚上8时之后,身体分泌的酶类物质越来越少,以至于消化系统分解食物的速度和效率也会逐渐降低。因此,晚餐尽量在晚上8时以前完成,8时以后任何食物对人体都是不良食物。

(三)子时前睡觉。子时即晚上11时至凌晨1时,此时人的胆经最旺,人在睡眠状态下,胆囊可以加快新陈代谢,能预防和减少胆结石等多种病症发生。晚上12时至凌晨3时的睡眠特别重要,医学研究表明,这3个小时不睡觉,人的免疫功能会极度下降。

所有生活方式,只要坚持3个月以上,将逐渐形成习惯。因此,只要按保养计划进行,并坚持下去,你将会保持这种健康的生活方式,并形成一个好的健康习惯。

## 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  
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