

校园影视基地“入驻”京源

本报讯(记者张立臣 通讯员徐继伟)11月29日下午,北京市京源学校和北京天地时空文化传播有限公司签署了联合创建“中国电影巡礼·京源学校影视人才培养基地”战略合作协议。市教委、区教委、《中国电影巡礼》创办人、北京天地时空公司董事长马松梅及京源学校校长白宏宽等领导和嘉宾共300余人出席了活动。

“中国电影巡礼·京源学校影视人才培养基地”将为京源学校高中生开设电影艺术讲座、影视编

导、摄影、剪辑、后期包装等技能训练课程,以及影视表演、播音主持等基础训练课程,为国内外影视传媒专业院校输送优秀生源。“影视基地”将指导京源学生自主创作拍摄展现学生生活的影视短片《京源日记》等,推介作品《京源日记》参加《中国电影巡礼》主题影展,并在《卫星影院·中国电影巡礼》、中国教育电视台播出。

启动仪式上,白宏宽和马松梅分别代表京源学校和北京天地时空文化传播有限公司签署了合作

协议;区教工委书记叶向红、区教委主任郝显军和著名教育家、北京天地时空文化传播有限公司总顾问卢武泽先生共同为“中国电影巡礼·京源学校影视人才培养基地”揭牌;《中国电影巡礼》创办人、工作委员会执行主席徐峰宣布了系列纪实短片《京源日记》之《十四岁生日》开机。

随后,举行了“中国电影巡礼·京源学校电影课堂”第一讲“毛泽东诗词鉴赏”。讲座放映了大型电视艺术片《毛泽东诗词》第一集《水

调歌头》,以此纪念毛泽东诞辰120周年。现场,嘉宾们朗诵了《忆秦娥·娄山关》、《沁园春·雪》等诗词,大家还就诗词朗诵中的感受进行了互动交流。

京源学校校长白宏宽介绍说,为了适应社会经济发展的趋势,培养学生对各种新媒体的兴趣,不断提高学生的传媒素养和传媒实践技能,正确引导学生在传媒领域的职业规划,京源学校决定建立影视传媒特色班,并和专业影视媒体合作创建校园“影视基地”。

●近日,由中国教科院组织的大连校长团90余人到京源交流德育教育。来宾现场观摩了国学诵读、社会实践交流等6节德育课,并参观了校园文化景观。徐继伟

●日前,新加坡莱佛士书院师生30余人应邀访问九中,开展了学生交流、走进课堂、体验校园生活等活动。双方学生介绍了自己的国家,让大家了解两国的历史、经济、文化、旅游等方面的知识。邵莹莹

北京市中学毒品预防教育骨干教师培训交流在古中

本报讯(通讯员孙继红 李嘉)日前,2013年度北京市中学毒品预防教育骨干教师培训交流活动在古城中学西校区报告厅举行。来自全市16个区县的近200名老师参加了交流活动。

工作人员介绍,大会内容主要分为两个部分:课程观摩交流和区县学校经验交流。与会嘉宾首先观摩了国家级毒品预防教育示范学校——北京市古城中学的初高中毒品预防教育课程,古城中学历史教师王云会、政治教师李婕、刘清翠、生物教师金莉做了观摩课展示。在经验交流环节,古城中学、北京15中、北京35中、北京枣营中学和海淀进修实验学校的主管德育工作的老师分别介绍了各校开展禁毒活动的经验和做法。大会为在2013年度全市优秀毒品预防教学设计活动中获奖教师进行了颁奖。

●12月2日,北京九中团委举行第22期校级业余党校开学典礼,150名党校新学员参加典礼仪式。赵珊

九中专家现场教“如何撰写体育课校本教材”

本报讯 近日,为响应名师工作室“请进来、走出去”的号召,北京九中高中部体育组与北京市教育学院石景山分院体育教研室联合举办了“如何撰写体育课校本教材”的专题教研活动。

培训会上,东城区教师研修中心中学研修部副主任张健中结合“软式足球项目”对如何撰写校本

教材给大家做了培训;东城区教育研修学院体育教研室主任张立新,结合日常教学实际,对如何撰写校本教材做了生动幽默的讲解;北京市朝阳区教育研究中心副主任兼教科所所长姚卫东,从理论进行了分析,教大家如何写好校本教材。

九中相关负责人介绍,目前的体育教师中,大部分人的教研能

力相对较弱,体育类的校本教材更加少之又少。希望通过这次活动,能够在专家老师的指导下,使我区的体育教研能力更上一层楼,使我区的校本教材的开发与利用能够开展并发展起来,走出一条适合自己的道路,使我区的体育教研能力迈上一个新台阶。

陈钢 杜江

冬季怎样减少儿童车祸

冬季是儿童车祸高发季节,面对这一现象,我们应该及早防范,让车祸远离儿童。

(1)横穿马路方法要正确。安全横穿马路的方法包括:先站在路边观察,再依次向左、右看,在确保无危险时再横穿马路。

(2)不要在马路上赶时间。老师和家长要帮助孩子学会安排时间,儿童在交通事故多发的冬季应比平时早起一点,防止孩子因为赶

时间而忽视交通安全。

(3)小学生最好不要在冬季骑车。如果必须骑车,那么,自行车的前后灯在黄昏时分的显示作用十分重要,所以要定期对它们进行检修。

(4)骑车时最好戴上头盔。头盔的颜色应引人注目,大小要合适,质量要可靠。

(5)保持视听警觉。即便天气非常冷,寒风呼啸,仍然要为儿童选择既能抵御风寒,又不影响视听的衣服。

(6)不在路上玩耍、嬉戏。冬天道路有时会出现积雪和冰面,儿童很容易把它们变成打雪仗、滑冰的场所。

(7)着装色彩要鲜艳。在光线黯淡的冬季傍晚,走在马路上的儿

童身材相对矮小,当他们穿深色的衣服时就更容易被忽视。如果儿童穿白色、黄色、橙色、红色等色彩鲜艳的衣服,在这种天气中会比较显眼,有益于减少交通事故的发生。

(8)乘坐轿车要系安全带。如果一名8岁儿童乘轿车时没系安全带,那么,当一辆时速为50公里的汽车出现交通事故时,他将以25倍于自身体重的重量被撞击到前面的物体上。

(9)尽量不要骑车带小孩。如果成人骑车时一定要带小孩的话,那么,在后座上应装有安全的支架、座位和后轮护网,最好加高靠背和使用座位安全带,以保护睡着的孩子。千万不要将孩子的座位和小孩放在自行车前面的车把上。

让冻伤远离你

严寒季节,儿童外出活动,玩雪、溜冰,衣着单薄,易受冻伤。冻伤多发生于身体末梢和暴露部位,如手指、手背、足跟、脚趾、耳轮、鼻尖、面颊等。轻者皮肤出现大小不等的红肿硬块、水泡;重者皮肤溃破。最严重的可致皮肤、皮下组织、肌肉甚至骨骼不同程度的损伤、坏死。

一、如何治疗冻伤

根据冻伤程度的轻重,进行保温,温水浸泡,涂冻疮膏,溃烂处应包扎。若误踏雪坑、沟或落入冰水,大面积冻伤,速到医院救治。

★冻伤早期治疗。注意保暖,改善局部血液循环;积极参加运动,促进受冻手脚血液循环;揉按局部,使皮肤由紫变红。

★轻度冻伤治疗。每天将受伤部位手或脚浸泡在38~42℃温水

中,每次浸泡10~20分钟,每天2~3次,浸泡后用柔软的干毛巾擦干。

□ ★中、重度冻伤治疗。保温忌用火烤或用热水袋捂。可用冻疮膏或鱼肝油樟脑酊等局部涂擦。

□ ★重度冻伤。局部可用4%硼酸溶液湿敷,如发生溃烂、化脓可用1:4000高锰酸钾湿敷或4%硼酸软膏包敷。身体大面积冻伤,应送医院治疗。

二、如何预防冻伤

- ★经常摩擦易冻伤的部位;
- ★锻炼身体,增强耐寒能力;
- ★衣着穿暖和,鞋袜保持干燥,出外要戴手套、帽子、口罩、穿棉衣、厚袜、棉鞋;体表暴露部位应适当保护,经常涂抹油脂等;
- ★体表暴露部位加强保护;
- ★改善饮食,加强营养。

区疾控中心供稿



冬季喝茶保健康 四款茶防治四种疾病

天气越来越冷,这个时候喝茶是一件很享受又养生的事。喝茶已经是中国历史悠久的传统,特别是到了冬季,大家喝茶的氛围越来越浓。每样茶都有它各自的特性,不同的口味对我们的身体有不同的影响。

在冬天的时候喝茶对身体有很多的好处,你知道吗?一起来看看这个冬天要怎样喝茶才能帮助你更健康吧。

1.口干舌燥喝乌龙茶

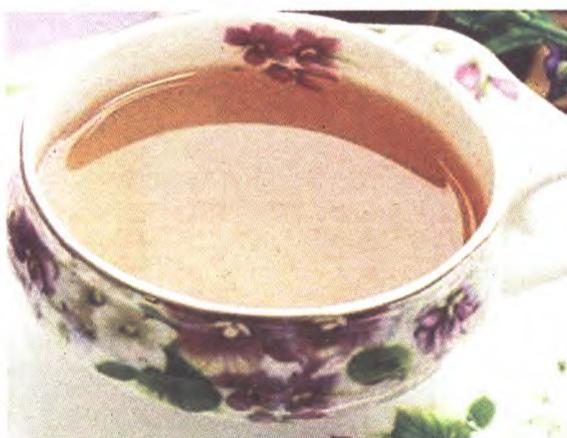
乌龙茶属半发酵茶,介于绿、红茶之间,色泽青褐,因此又得名“青茶”。在味道上,乌龙茶既有绿茶的清香和天然花香,又有红茶醇厚的滋味,不寒不热,温热适中,因此有润肤、润喉、生津、清除体内积热的作用,可以让机体适应自然环境的变化。而冬天里室内大多空气干燥,人们容易口干舌燥、嘴唇干裂,这时泡上一杯乌龙茶,可以缓解干燥的苦恼。此外,乌龙茶对蛋白质及脂肪有较好的分解作用,能防止肝脏脂肪堆积,对于怕冬季里贴膘的人来说,青茶也有一定的减肥功效。

2.上火请喝绿茶

冬天气候干燥,加上人们喜欢吃油腻、辛辣的食物,上火就成了困扰许多人的健康问题,并带来便秘、口干舌燥甚至口舌生疮等后果,而这个时候就可以求助绿茶。绿茶是未发酵茶,性寒,可清热,因此最能去火、生津止渴、消食化痰,对轻度胃溃疡还有加速愈合的作用,并且能降血脂、预防动脉硬化。因此容易上火、平常爱抽烟喝酒的,还有体形较胖的人(一般是实热体质),都比较适合饮用绿茶;而肠胃虚寒的人则不宜服用绿茶。

3.消除抑郁喝花茶

花茶包括茉莉花茶、玉兰花茶、桂花茶、玫瑰花茶等,是以绿茶



为茶坯加入不同香花熏制而成的。一般来说,花茶可以养肝利胆、强健四肢、疏通经络。以茉莉花茶为例,可以清热解暑、健脾安神,对治疗痢疾和防止胃痛有良好效果。而金银花茶则可以清热解毒、提神解渴,并对咽喉肿痛等有较为理想的疗效,对预防流感效果亦佳。因此在冬季不妨适当选择,尤其是女性在更年期及经期前后容易心情抑郁,性情烦躁,不妨用喝花茶的方法来消解郁闷。

4.预防流感喝红茶

冬天喝茶以红茶为上品。红茶甘温,可养人体阳气;红茶中含有丰富的蛋白质和糖,生热暖腹,能增强人体的抗寒能力,还可助消化、去油腻。在我国一些地方,也有将红茶加糖、奶、芝麻饮用的习惯,这样既能生热暖腹,又可增添营养、强身健体。

研究发现红茶可以减少中风和心脏病的发病率。中风和心脏病正是冬季高发的疾病,因此有心脑血管疾病的老年人在冬季经常泡上一杯暖暖的红茶,不但可以暖身体,还可以起到防病的作用。此外,常用红茶漱口或直接饮用还有预防流感的作用,这在冬天也是很有必要的。而喝红茶对于预防骨质疏松、降低皮肤癌发病率也有独到的作用,这样使红茶的受众更广泛。由于红茶是一种发酵茶,刺激性弱,还特别适合肠胃和身体比较虚弱的人。

专家提醒:喝红茶时茶叶量控制在3到5克最佳,注意一定要热饮,最好现喝现泡,如果放的时间长了,营养和口感都会打折扣。

空腹饮食禁忌

1.忌蛋白质含量高的食品
空腹过量进食牛奶、豆浆、鸡蛋、肉类等蛋白质含量高的食品,蛋白质将“被迫”转化为热能消耗掉,起不到营养滋补作用。

此外,在一个较短的时间内,蛋白质过量积聚在一起,蛋白质分解过程中会产生大量尿素、氨类等有害物质,不利身体健康。

2.忌高糖食品

由于人体在短时间内不能分泌足够的胰岛素来维持血糖的正常值,因此,空腹过量进食白糖、红糖、点心、红薯等糖类食品,容易引起血糖骤然升高。空腹过量进食糖类食品还会破坏体内的酸碱平衡,会造成胃部不适,出现烧心、吐酸水等症状。

3.忌强刺激性食品

空腹进食过辣、过酸、过咸及冷冻等强刺激性食品,这些食品会破坏胃黏膜或肠壁,造成胃肠痉挛、绞痛,诱发胃肠疾病。而对于月经期间的女性,空腹进食强刺激性食品,还会引起月经紊乱、痛经。

康健

生活小常识