

# 京源学生体验“生涯教育”

本报讯(通讯员徐继伟 张如)12月16日,“北京市《高中生涯规划与管理》地方教材实验京源现场会”在京源学校举行。北京市教委、北京市教科院、区教委、北京教育学院石景山分院等相关部门负责人参加活动。

活动中,京源学校林丽、何红、仇光霞3位心理教师为来宾们精心准备了“人生规划局”、“探索自我——价值观探索”、“探索环境——职业世界探索”、“探索环境——认识大学专业”等4节心理活动课。“人生规划局”活动课设置了律师、公务员、设计师等22个工作岗位和民政局、餐饮中心、健身中心等10个社会机构,林丽通过让学生用30分钟模拟体验30年的职业生涯,让学生认识到现在的学业、健康等因素会影响未来的生活和发展、

人生中有许多选择的机会但需要承担的结果等道理,增强学生的生涯规划意识;何红通过让学生对“未来生活”进行选择,引导学生在选择中发现自己的职业价值和可以实现自己价值观的工作,从而让学生认识到价值观对个人生涯发展的激励和影响作用;仇光霞通过介绍大学专业、和学生一起通过网络搜索有关大学专业的信息来帮助学生建立提早探索大学专业的意识。

京源学校历来重视学生的生涯教育,把它作为学生心理教育的重要内容,把知识讲授和活动体验相结合,



图为学生在体验求职中如何与用人单位沟通。

极大地提高了学生的生涯规划意识和能力,促进了学生的学习和发展。

## 古中三项“十二五”课题研究全部通过专家结题鉴定

本报讯 近日,北京市教育学会“十二五”教育科研立项课题结题会在北京市古城中学综合楼报告厅召开。古城中学开展的三项北京市教育学会“十二五”课题研究均通过专家结题鉴定。

活动中,与会专家、学者聆听了古中高一三班信息郭新老师的课题研究课《网页特效的初步应用》、初二五班地理冀曙东老师的课题研究课《雨滴大小与水土流失的关系》和高

三二班历史臧义萍老师的课题研究课《访古代学府,探科举之路》。随后,嘉宾们又分别听取了历史组课题负责人刘芳老师关于《综合实践活动课与历史学科课程渗透到实践与研究》、信息组课题负责人郭新老师关于《通过项目学习,促进中学生信息素养提升的实践研究》、地理组课题负责人王丽荣老师关于《乡土地理校本课程开发研究——以石门永定河谷为例》等三项北京市教育学会“十二

五”课题结题汇报。

点评中,专家一致认为各位老师的课题研究具有重要的理论与实践价值,研究思路严谨、方法科学、结论可信,课题研究与学校、学科等结合紧密,提升了教师的专业化水平,提高了学生学习的效率、主动性与积极性,具有一定的推广价值和区域示范作用。针对不足方面,与会专家也提出了一些建设性的意见,希望课题研究能够持续深入下去。姜斌

## 癌症的早期“信号”

不同于良性肿瘤,恶性肿瘤(即百姓常说的“癌”)是一种无限制地向四周扩散、浸润的一组疾病。其特征为异常细胞的失控生长,并由原发部位向其他部位播散,这种播散如无法控制,将侵犯要害器官,引起全身衰竭,最后导致死亡。恶性肿瘤的形成常常需要15到30年的时间,所以患者以老年人多为多,但预防应从青少年做起。

我国常见的十大恶性肿瘤有:肺癌、胃癌、食管癌、肠癌、肝癌、乳腺癌、白血病、恶性淋巴瘤、宫颈癌、鼻咽癌。其中肺癌、胃癌、食管癌、肝癌、乳腺癌、宫颈癌最为多见,约占全部恶性肿瘤的70%~80%。

恶性肿瘤是多原因、多阶段

与多次突变所引起的一大类疾病。除年龄、免疫状态、遗传因素、内分泌失调等因素外,70%~80%的人类肿瘤与环境致癌因素有关,主要包括化学致癌因素、物理致癌因素和病毒感染等。

下面一一介绍一下各种癌症的早期“信号”,癌症的早期“信号”均非特异性表现,所以既不能草木皆兵,也不可掉以轻心,应及时去医院就诊,并进行必要的检查,以免贻误病情,遗憾终生。

### 胃癌的早期信号

上腹部疼痛:人们习惯叫它“心口疼”。以前无腹部不适或消化道症状,逐渐发现上腹部不适或疼痛,服止痛药、制酸药不能缓解,持续消化不良食欲差、腹胀,此时应警惕胃癌的发生。

### 肺癌的早期信号

刺激性咳嗽:久咳不愈或血痰。肺癌多生长在支气管壁,由于癌细胞的生长,破坏了正常组织结构,强烈刺激支气管,引起咳嗽。经抗生素、止咳药治疗不能很好缓解,且逐渐加重,偶有血痰

和胸痛发生。此种咳嗽常被认为是肺癌的早期信号。

### 直肠癌的早期信号

腹痛、下坠、便血:凡是30岁以上的人出现腹部不适、隐痛、腹胀,大便习惯发生改变,有下坠感且大便带血,继而出现贫血、乏力、腹部摸到肿块,应考虑大肠癌的可能。下坠感明显伴大便带血,则常是直肠癌的信号,但经常被误诊为“痔疮”。

### 食道癌的早期信号

吞咽食物时有异物感:有时发生哽噎、疼痛、胸骨后闷胀不适,或上腹部疼痛,这是食管癌的首发信号。

### 肝癌的早期信号

右肋下痛:右肋下痛常为肝区痛,此部位痛常见于肝炎、胆囊炎、肝硬化、肝癌等。肝癌起病隐匿,发展迅速,有些患者右肋下疼痛持续几个月后才被确诊为肝癌,殊为可惜。

### 乳腺癌的早期信号

乳房肿块:正常女性乳房质柔软,如果触摸到肿块,应尽早检查,排除乳腺癌的可能。

### 造血系统癌症的早期信号

长期不明原因的发热:造血

系统的癌症,如恶性淋巴瘤、白血病等,常有发热,临床表现为无痛性进行性淋巴结肿大。患者还可出现消瘦、贫血等症状。

### 宫颈癌的早期信号

阴道异常出血:正常妇女非经期不会出现阴道出血,如在性生活后少量出血,可能是患宫颈癌的信号,如果能引起注意,有可能发现早期宫颈癌。

### 鼻咽癌的早期信号

鼻涕带血:主要表现为鼻涕中带有少量血丝,特别是晨起鼻涕带血,往往是鼻咽癌的重要信号。此外还常有鼻塞,这是由于鼻咽癌肿块压迫所致。如果肿瘤压迫耳咽管,还会出现耳鸣。所以,鼻涕带血、鼻塞、耳鸣、头痛特别是一侧性偏头痛,均是鼻咽癌发生的危险信号。

### 脑瘤的早期信号

头痛、呕吐:是脑瘤的常见的临床症状,应视为颅内肿瘤危险信号,CT检查有助于确诊。头痛等多发生在早晨或晚上,常以前额、后枕部及两侧明显,呕吐与进食无关,往往随头痛的加剧而出现。

区疾控中心供稿

## 九中召开“转促惠”民主生活会

本报讯(通讯员乔慧莲 张今)日前,北京九中党总支召开以“转作风、促发展、惠民生”为主题的民主生活会。九中副校级以上干部、支委委员参会。

九中负责人介绍说,为开好领导班子民主生活会,学校面向全体教职工广泛征求意见,将意见或建议进行梳理和归纳,查找出主要问题。在民主生活会上,党总支对征求群众意见的情况进行了说明,学校领导班子成员结合群众意见,对学校发展以及所分管的工作谈了自己的想法,剖析了自身工作存在的问题及其原因,实事求是地提出了整改的方向。

## 学英雄事迹 投庄严一票

本报讯“不久前石景山喜隆多商场发生火灾,在火灾中牺牲的刘洪坤、刘洪魁两名烈士他们的事迹深深地感动着北京九中每一位师生”,北京九中负责人说道。

近日,在中央电视台发起“感动中国年度人物”评选活动中,刘洪坤、刘洪魁两名烈士入围“2013年度感动中国人物”候选人名单。九中师生积极参与“2013年感动中国人物”投票活动,纷纷登录央视、搜狐、新浪网站向心目中敬仰的英雄投上庄严的一票。

邵莹莹

## 八角残疾人同梦艺术社成立

本报讯(通讯员刘会生 李宝清)日前,八角街道残疾人同梦艺术社举行成立揭牌仪式。近百名残疾人和社区居民参加仪式。

八角街道负责人介绍,为了进一步发展八角地区残疾人文化事业,让更多的残疾人得到快乐,使残疾人的生活品位和艺术鉴赏力不断提高,八角街道成立了八角街道残疾人艺术社。艺术社将以文艺和文化两条主动脉进行发展,积极寻找和挖掘有地区特色的艺术作品,着力打造八角地区文化品牌,排练出具有感染力、又有时代特征反映出残疾人精神风貌的作品,使街道文化舞台百花齐放。截至目前,八角街道以温馨家园为平台,先后成立了残疾人合唱、花棍、太极扇、柔力球队4支文艺团队。

仪式后,残疾人表演了精彩的文艺节目。歌伴舞《欢聚一堂》、配乐诗朗诵《礁石颂》、京剧《群英会》,赢得了观众热烈掌声。

●12月13日,京源学校“向日葵”广播电台的10名成员在冯文老师带领下一起参观了中国国际广播电台。在影片译制中心,大家了解到,中国的很多优秀影视作品在那里翻译成各国语言,是外国人了解中国的一种渠道。随后,大家参观了台史馆,学习了解广播电台的历史。任霄霄

●12月12日,京源学校举办了翱翔特别论坛:从漫漫自由路到光辉岁月——缅怀曼德拉,10余名学生从不同角度对曼德拉进行了解读。徐继伟



星座商厦 活动时间 Time 2013年12月23日~29日

Merry Christmas! 20周年庆典 The 20th anniversary

大部分商品 满 99 50 元 再满额送礼品

店庆嘉年华 回报千万家

京城铂金第一家 国华首饰加盟星座 好礼多多 实惠多多

店庆期间将推出大力度优惠活动,超值低价,尽在星座商厦。

北京星座商厦股份有限公司 咨询电话: 68871188-126 地址: 石景山区石景山路45号(地铁一号线古城路站北侧) 网址: www.xzss.com