

京源学校

十二五教师继续教育启动

本报讯(通讯员徐继伟)近日,北京市京源学校举行了“京源学校十二五期间教师继续教育公共必修课启动大会”,全校教职工近300人参加了活动。

主管教科研的教学主任李文革介绍了公共必修课的相关内容,包括“教师职业理想与道德”和“学科教育心理学”需要完成的课时、学分及其考核方式。随后又指导教师如何登陆培训平台进行网上学习,并对学习中的重点内容进行了提示。

京源学校负责人表示,启动大会让全体教职工充分认识到了继续教育的重要性,明确了继续教育学习的内容和方法,激发了大家的学习热情。

古中学生为永定河“添绿”



本报讯 近日,古城中学高一年级学生在老师的带领下,来到永定河畔,开展了义务植树活动。

活动中,同学们3人一组,每组种植3棵树。在大家的共同努力下,一棵棵小树苗“长”了起来。最后,同学们在每棵种好的小树上挂了一个心愿瓶,希望小树苗生根发芽,来年茂盛。据悉,此次栽种的树苗都是同学们用省下的零花钱购买的。

孙继红

关注西部山区

九中学生为“母亲水窖”爱心义卖

本报讯 日前,北京九中在校园开展了主题为“日行一善,善行一生”的为西部山区“母亲水窖”爱心义卖活动。当天上午9点,九中全体师生、家委会成员和部分家长代表来到义卖现场参加活动。

九中负责人表示,九中历来重视学生社会责任感的培养,每年都会举办爱心义卖捐助活动,在培养责任感的同时,倡导低碳环保、资源再利用。通过组织和参与实践活动,让同学们体验了诸如策划、促销等职业,锻炼了沟通、组织等技能。

邵莹莹



缅怀革命先烈 继承遗志 努力报效祖国

本报讯(通讯员薛文)“一定要像誓词中说的那样,继承先烈遗志,珍惜今天的美好生活,努力学习,长大努力为祖国多作贡献。”清明期间,广宁地区高井中学的师生来到位于北京风景秀美的香山脚下的万安公墓,开展了主题为“缅怀革命先烈 继承光荣传统”的活动。

此次活动是由广宁街道武装部精心组织的,旨在清明节之际,在为革命先烈扫墓的同时,进

行一次爱国主义的国防主题教育,而地点就定在了万安公墓内的李大钊烈士陵园。在大钊烈士的汉白玉雕像前,同学们整齐列队,神情庄重肃穆。学生代表向烈士敬献了花圈,并带领大家向先辈三鞠躬。宣誓时,同学们庄严地举起右拳,面向烈士墓郑重宣誓:努力学习,将来做一个对国家有用的人。随后,大家在讲解员的带领下,参观了李大钊纪念馆,认真学习了革命先烈的生平

80位残疾人朋友角逐飞镖擂台赛

本报讯 日前,八角街道残联举办了残疾人飞镖擂台赛。共有80多名残疾人朋友参加比赛。

工作人员介绍,为了选拔优秀的选手参加区残联的飞镖大赛,挖掘残疾人体育运动方面的骨干,充实街道文体活动队伍,八角街道残联举办了残疾人飞镖比赛。将19个社区残疾人按残疾类别、程度、性别分组,确定比赛顺序。最终,八角北里社区获得总分第一。

刘会生 高慧

●近日,金顶街街道模式口南里社区联合首钢物业模东管理所,共同组织了一次“文明祭扫,植树思亲”活动,社区工作者、居民代表、物业工作人员近30人参加了此次活动。活动中,大家亲手种下一棵棵小树苗,许下一个个心愿,不烧纸钱儿,不摆祭品,仅以此祭奠逝者,寄托思念之情。

白云洁

缓解视疲劳 给眼睛放个假

眼睛疲劳时,我们要给眼睛放个“假”,同时也要注意电脑、坐姿、习惯问题。

尽管操作电脑的人一旦集中精神盯着屏幕,就很难停手,但专家认为,可以通过一些小办法强制给眼睛放“假”:比如利用喝茶、喝咖啡、上洗手间的间隙,尽量远眺放松,或用双手轻轻按揉眼眶周围。一般每隔1小时就要休息5~10分钟,每2~3小时连续使用电脑后,要休息10~15分钟。同时,由于人在看近物时,眼睛是向内、向下看的,所以在休息时,尽量让眼睛向左上方和右上方看。

专家介绍,要防止眼睛疲劳,保护眼睛,在日常工作中还要注意电脑摆放、坐姿、工作习惯等细节问题。

※ 电脑

电脑屏幕应选择质量较高的,因为劣质屏幕的闪烁速度较慢,眼睛会察觉到一页一页的闪动,瞳孔需要不停收缩及放大以作出调节,令眼睛异常疲劳;屏幕上显示的亮度应为周围光线的三倍左右,勿让窗外光线和室内灯光在屏幕上造成反光,最好在屏幕前加装特殊的微滤网或护眼镜;键盘应调整至打字时,前臂与地面平行。

※ 坐姿

眼睛与电脑屏幕保持60~70公分最佳距离,屏幕的上端稍微低于视线10~15度,调节座椅让视角达到舒适为宜。

※ 习惯

放大屏幕上所显示的字体大小及行间距,以便于阅读,减少眼睛负担;将欲输入之资料放置于屏幕旁,愈接近愈好,以减少颈部及眼睛的转动以及注意力的改变;眼睛与文稿距离应保持在60公分以上,最好采用下视20度的视角。

(接第26期)

防病媒生物保健康

(四)鼠的防治

1.防鼠设施。首先要防止老鼠进入室内。建筑物与外界相通的所有孔洞要封闭;通往室内外的下水道、通风管道、线路等道口加设防鼠网,防止鼠窜入;室内门窗的缝隙必须小于0.6cm,仓库、储藏室、粮库、电梯房门的下段要包铁皮,高度不低于30cm;保证建筑物墙壁完好无孔隙、洞穴,无杂乱堆积物。

2.物理与化学灭鼠。灭鼠方法主要包括化学方法和物理方法两种,物理方法主要是利用鼠夹、鼠笼、粘鼠板等捕捉老鼠。化学方法主要采用慢性灭鼠剂如溴敌隆灭鼠毒饵等,将毒饵放在毒饵站内,通过老鼠取食,杀死老鼠。注意灭鼠时,要收好食物,断绝鼠的食物来源,提高灭鼠效果。

(五)臭虫防治

1.防止臭虫入侵。一是要对外来人员的行李、家具等物品应该进行检查,旅行或搬迁时,也要仔细检查行李及旧家具,防止将若、成虫及卵带入。二是要搞好环境卫生,铲除臭虫的栖息场所。例如,房屋墙壁、地板等可供臭虫隐匿和孳生的缝隙用石灰、水泥等塞缝并定期刷

墙;经常洗晒衣物、被单、床单、席子等。

2.物理防治。一是人工捕杀法。不断敲击床架、炕席、书橱、褥垫等,将臭虫从隐蔽处震下,然后杀死。二是沸水烧烫法。用沸水浇烫床板、草垫、书橱和家具等缝隙,沸水浸泡衣物等棉织品,可迅速杀死臭虫各龄虫态及虫卵。三是阳光曝晒法。在夏季,将衣服、床铺、褥垫等放在太阳光下曝晒,使臭虫因高温晒死或爬出而被杀死。

3.化学防治。常用的杀虫剂如溴氯菊酯、氯氰菊酯、残杀威等均可使用,目前已在农业部进行登记的药品为2.5%的溴氯菊酯(凯素灵可湿性粉剂),可用水稀释50~80倍,喷洒于床板、衣柜、草垫等。市民也可以购买杀灭蟑螂的杀虫剂用于杀灭臭虫。粉剂可均匀地撒在地缝、

床板、家具缝等处,也可将药剂加水调成稀糊状或使用乳剂等剂型涂刷、喷洒在墙壁、壁橱、床板的缝隙中。该方法对臭虫具有持久的杀灭效力。

(六)蟑的防治

1.环境防治和化学防治。蟑成虫吸血后交配落地,爬行在草根、树根、畜舍等处,在表层缝隙中产卵。因此的防治主要是要搞好环境卫生。清除杂草,清理禽畜圈舍。有些蟑类通常生活在畜舍的墙壁、地面、饲槽的裂缝内,应堵塞畜舍内所有缝隙和小孔,堵塞前向裂缝内撒杀蟑药物,然后以水泥、石灰、黄泥堵塞,并用新鲜石灰乳粉刷既舍;用杀蟑药液对圈舍内墙面、门窗、柱子做滞留喷洒,保持畜舍干燥。

2.个人防护。应当尽量避免在蟑类主要栖息地如草地、树林等环境中长时间坐卧。如需进入此类地区,应当注意做好个人防护,穿长袖

衣服;扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子或鞋子里;穿浅色衣服可便于查找有无蟑附着;针织衣物表面应当尽量光滑,这样蟑不易粘附;不要穿凉鞋。裸露的皮肤涂抹驱避剂,如避蚊胺(DEET,只推荐2岁以上年龄的人员使用),可维持数小时有效。衣服和帐篷等露营装备用杀虫剂浸泡或喷洒,如氯菊酯、含避蚊胺的驱避剂等。都市中除大型公园、植被茂盛地区外,一般社区内极少有蟑类生存,无需过分担心生活在都市里会感染上该病。但当携带宠物外出到蟑类生活地区旅行时,除个人要做好个人防护,离开时要仔细检查宠物体表是否有蟑类附着。如果发现蟑虫附着在身体上,不能立即用镊子等工具将其除去,正确的方法是赶紧找到最近的正规医院,叮嘱医生在叮咬处消毒后进行局部麻醉,麻醉生效后才可用镊子将蟑虫去除。

区疾控中心供稿



北京天山陵园 生态陵园 人文关怀

这里溪水潺潺,四季松柏苍翠,百花争艳;这里三季有花,四季常青,静谧幽雅,置身其中宛如世外桃源。这里是门头沟区军庄镇西杨坨,在茂密的苍松翠柏之间,深藏着一片净土——天山陵园,整个墓园背靠大山,规模宏大,气魄雄伟,青松翠绿,是一个自然生态景观;整个陵园设计独特,结合传统之美、雕塑之美、园林之美为一体,充分体现了灵山秀水,陵园完全按照园林式建筑而设计,空气清新,环境优雅,得自然之灵气,获人丁兴旺之景象;为逝者精彩的人生和亲人无尽的思念保留永远的空间。

今年天山陵园“倡导文明祭扫,锻造无烟清明”,开展免费鲜花换烧纸,丝带换挂纸活动;倡导网上祭扫,错峰祭扫。做到平安清明、文化清明、惠民清明、绿色清明。

开车路线:1.西六环路京拉(军庄)出口;2.石门路三家店过铁道往北军庄镇方向。  
乘车路线:1.三家店西站转964西杨坨站下车即到。2.从大峪乘383路杨坨站下车即到。  
免费班车接车地点:1.苹果园地铁北门停车场内;2.门头沟区336大峪总站门口。  
接车时间:3月28日至4月6日7:00、8:00、9:00、10:00、11:00  
天山陵园返回时间:8:00、9:00、10:00、11:00、12:00  
地址:北京市门头沟区军庄镇 电话:60810732/60813732 www.tianshanly.com

首都绿化美化花园式单位 质量管理体系认证证书 环境管理体系认证证书