

“排舞”大赛 舞出京源学子风采



本报讯(通讯员徐继伟)近日,北京市京源学校高一、高二年级200余名学生在操场举行了“排舞”(一种集体舞)大赛,丰富了学生的学校生活,展示了京源学子的风采。

工作人员介绍说,由两个年级9个班的同学组成的队伍,按抽签顺序进行了“排舞”表演。

在欢快的音乐声中,同学们在操场上尽情地舞蹈着,每个班都有自己的独特风格和精彩。在服装上,有的队穿着统一的黑色绅士服,有的队穿着各色的T恤、短裤,还有的队配上了花花绿绿的帽子;各队在舞蹈动作和队形上的创新也比较多,舞蹈动作简单而不失美感,大家时而聚成一

团,时而围成圆圈,时而四散开来。精彩的表演赢得了评委和观众们的阵阵掌声。

“各队的表演都非常精彩,一曲舞罢,让大家有种意犹未尽的感觉。动感、优美的舞姿展示,也充分体现了京源学子的青春朝气和活力”,京源学校副校长孙清亚说道。

普洱国际教育论坛 九中教师做主题发言

本报讯(通讯员乔慧莲)日前,北京九中创新人才培养办公室主任官琪应邀出席2014普洱国际教育论坛,并发表题为“信息技术在数学教学中的应用”的主题报告,介绍学校如何利用手持技术变革教学方式和学习方式,促进学生学习效果。

工作人员介绍,在主题发言中,官琪以图形计算器的使用为例,介绍了信息技术如何促进学科教学。她说,在探究学习的过

程中,学生通过图形计算器的作用,亲自经历了从观察、猜想动手实验,再到提出假设、验证假设这样一个数学发现的全过程,让学生感受到数学生动活泼的一面,增强学习数学的信心,激发探究的兴趣。同时,在数学创新人才的培养过程中,坚持“数学学习的本质在于学生的再创造”这一理念,让学生品味数学创造的乐趣,在发现中开阔数学视野和数学思维。

图为小朋友在家长的陪伴下看书读绘本。



创学习型家庭 全家总动员

本报讯“我们就是要通过阅读指导,让家长知道怎样和孩子一起读书、读哪些书,以促进学习型家庭活动的开展”,京源学校小学部负责人说道。日前,京源学校小学部利用周五放学后的1小时,开展家庭阅读指导课来满足学习型家庭的需求。

工作人员说,在亲子阅读课上,学校图书馆负责人向孩子和家长介绍了“三步阅读法”。让孩子们通过“鸟瞰式”总揽全局,“精

读式”研读文章,“消化式”理解文章。在3遍阅读的过程中,孩子和家长要分别应对3遍阅读的不同侧重点完成相应闯关任务。在老师的指导下,家长的陪伴下,孩子们读懂了故事大概意思,同时也积累了更多的汉字。家长表示,这节阅读课就像一场“及时雨”,使自己懂得了如何跟孩子共同阅读。也希望这样的活动能够多展开,向他们介绍更多的阅读方法以及指导孩子阅读的方法。尚欣

日常防蚊虫叮咬小窍门

夏季较常见的疾病就是蚊虫叮咬,那么,有哪些预防的小窍门呢?

被昆虫叮咬后,大部分人表现为叮咬部位的暂时性反应,如轻度红肿、疼痛。这种情况,如果皮肤无感染,只要用肥皂和清水冲洗,使用冰块冷敷即可,一般30~60分钟后就会好转。如局部出现小水泡,可能肿痛会持续4小时左右,注意不要弄破水泡,避免继发感染。对于症状较重或有继发感染的患儿,可内服抗菌药物消炎,及时清洗消毒被叮咬的局部,坚持换药。

注意事项

家长要防止小儿搔抓,洗净手,剪短指甲,防止继发感染。

蚊虫是传播乙型脑炎和多种热带病(如疟疾、丝虫病、黄热病和登革热)的主要媒介,如果发现乙型脑炎症状应尽早寻求帮助。灭蚊杀虫,可采用灭蚊器、杀虫剂、蚊帐、蚊香、防蚊油等措施,此外还要加强个人防护。

防蚊虫叮咬小窍门

1. 涂抹薄荷,取几片薄荷、紫苏或西红柿的叶子,揉出汁涂抹于皮肤上,注意远离嘴部。
2. 点燃艾草、艾条驱蚊,或者用晒干的橘皮防蚊虫。
3. 白醋驱蚊,在室内喷洒点白醋,也可达到驱蚊效果。
4. 睡前用藿香正气水2支,兑一盆温水擦洗皮肤。
5. 维生素B2防治:将维生素B2片碾成面,用医用酒精调和涂在暴露部位,既能止痒又能驱蚊。
6. 用空酒瓶装约10毫升的糖水,轻轻摇几下,使瓶内壁周围黏上糖液,摆放在蚊虫活跃的地方。
7. 穿浅色衣服,蚊子咬人与人们所穿的衣服颜色大有关系。伊蚊(又叫花斑蚊)最喜欢停在黑色衣服上。
8. 吃有味蔬菜,蔬菜中有一些含有蚊子不喜欢的气味,如含胡萝卜素的蔬菜及大蒜等有辛辣味的蔬菜等。康健

空调病的防治策略

空调和环境的要求

◆少开空调,多利用自然风降低室内温度。限定空调时间。即便天气很热,也不要整天开着空调,更不能让它直对着吹。

◆注意保持房间空气新鲜。定时给房间通风,至少早晚各一次,每次10~20分钟。同时,避免空调房里抽烟。即便是开着空调,最好也把窗户开一条小缝通风。

◆室温宜恒定在25度左右,室内外温差不要超过7度因温差过大,冷热剧烈相搏,易伤身致病。

◆室内空气流速宜维持在每秒20厘米左右,办公桌勿置于冷风直吹处。

空调过滤网定期清洗消毒

◆

个人防护的要求

◆书写、打字等长时间坐定的办公者,需适当增添穿脱方便的衣服,注意身体保暖,一些对冷气比较敏感的部位如膝盖,小腹,腰部要注意用衣被覆盖。穿裙女性则应在膝部覆巾予以保护。同时注意间歇站起活动片刻,以增进人体末梢血液循环。

◆出汗后进入空调室,应先脱掉湿衣,并擦干汗水。下班后适当运动锻炼流点汗,再洗个温水澡。

◆居室开空调时,特别要关心老人和婴幼儿,他们的温度感觉

差,体温调节功能也差,易患上“空调病”。晚上睡觉时,盖上薄被或毛巾被,特别要盖严小肚子。

◆对于司机来说,如果车里特热不要马上开空调,先把窗户打开排出热气再开空调,温度别开太低,同时最好别抽烟。另外,千万别开着空调在车里睡觉,着凉不说,如果发动机排出的一氧化碳渗漏到车里很容易中毒。

◆在空调房里适当多喝白开水。可用金银花、菊花、生地等煮水当茶饮,清热解毒。经常喝点姜汤,可有效防治“空调病”。

◆患上“空调病”者,可口服中成药正气的片,也可用刮痧疗法自疗。
中医与空调病
中医养生学认为预防空调病的

产生应做到以下几点:

◆第一,由于使用空调一般均在夏季,根据“春夏养阳”的道理,夏日素人们要注意对自己阳气的充实,如不要常吃冷饮,以免损伤脾胃阳气;又如夏日过性生活,要有节制,因为“房劳伤肾”,而肾为一身阳气之根。

◆第二,由于空调病的病变部位主要有肺,故素要加强对自己肺脏的保健,中医学认为“悲忧伤肺”,所以一定要保持精神上的愉快,哪怕是遇到了不好克服的困难和遭遇了很大的不幸。

◆第三,由于空调病常致四肢不温,经络不通,故常在空调房间呆的人应多吃一些能温通经脉的食物和药品,如桃仁、山楂、红花、红景天、当归丸等。要多利用自然风降

低室内温度,最好使用负离子发生器。

◆第四:使用空调器时,室内温度不宜过低,以免与外界气温相差太大,而使人感冒或者犯支气管炎。

◆第五:使用空调器的房间应保持清洁卫生,减少疾病的污染源。

◆第六:房间不要关得太严,要定期开门开窗,通风对流,调节室内空气。
区疾控中心供稿



专业团队

为您量身定做各种印刷宣传品



北京快行道广告有限公司
Tel: 010-51667918 www.51667918.com

北方工业大学继续教育学院 关于举办2014年专升本考前辅导班的通知

欢迎浏览:《继续教育信息网》(jicx.ncut.edu.cn)

2014年我院拟招专升本业余计算机科学与技术、土木工程、自动化、会计学、工商管理、艺术设计、法学七个专业。为帮助考生顺利通过2014年10月的全国成人高考,我院将举办专升本业余辅导班,聘请高水平、经验丰富的教师授课。

有愿学习者,请尽快报名!
(报名时请带一张一寸照片)

报名时间:2014年4月开始,工作日及周六、日8:00—11:00,14:00—16:00
报名地点:北方工业大学第五教学楼11层1115室
上课时间:周六全天预计2014年7月中旬开课
联系人:常老师、刘老师 联系电话:88803966、88803639