

# 九中首届74名“内高班”学生毕业

本报讯(通讯员师德光 邱小辉)“感谢母校的培育之恩,感谢党和政府的惠民政策,毕业后我将继续发扬九中的优良作风,在大学里努力学习,回报母校”,毕业生代表茹柯耶同学在发言中说道。近日,北京九中在学校报告厅举行首届内地高中新疆班毕业典礼,74名新疆学生顺利毕业。

毕业典礼分为两部分:感恩篇和成长篇。首先,通过视频回顾了九中新疆班同学在京的4年学习生活,这让同学们感动不已,潸然泪下。随后,与会领导为毕业生发放了毕业证书,同时还向优秀毕业生颁发了荣誉证书。为表达对母校和恩师的感激之情,本届新疆班毕业生向母校赠

送了万年历,并向每名老师献花。“希望同学们珍惜在九中的成长经历,树立责任意识,发扬火种精神”,九中校长林乐光在毕业典礼上说道。仪式结束后,与会领导、内地学生代表及新疆班学生代表共同种植了一棵象征民族团结树——红宝石海棠。工作人员说,今后,每届内地高班毕业生

都会为母校种植一棵树,数年后这将成为一片民族团结林,成为九中校园又一处亮丽风景。据悉,2014届内地高班毕业生在参加完北京市高考后,已于6月9日返回新疆,等待高校录取通知书。九中相关负责人、任课教师代表,预科年级学生共200余人参加了典礼。

## 美国专家助力九中教师培训

本报讯 近日,美国密苏里大学教育学院的专家Z.March先生应邀来到北京市第九中学,为全体教师进行“在数字世界中给学生提供更多学习机会”的讲座。

活动中,Z.March说,密苏里大学也有自己的附属高中,学校主张分享式学习,人人都要参与到学习中来,即以学习者的互动为中心。Z.March先生表示,学生越深入地参与到学习过程中去,所学到的内容就越多。另外,信

息技术只是作为使教育教学更好地进行的一种工具,是不能代替教师的。在这种理念指导下,该校有着与众不同的教学环节——一种“倒推”的循环,即先组成一个教师团队,然后集思广益讨论学生该学习哪些内容,预测教学结果,进而设计学习体验的过程,最后收集数据、反馈、改进,再如此循环。这样的教学可以让教师更能从学生的角度去设计课程,更加以人为本。赵明泽 王世宏

## 京源师生向“深圳好少年”学习

本报讯(通讯员徐继伟)6月16日,京源学校中学部师生1200余人举行了主题升旗仪式,号召全校师生向“伟大的小孩”——深圳小学生梁耀艺学习。

京源学校校长白宏宽向大家介绍了梁耀艺小朋友在离世前决定把自己身体的多个器官捐献给急需的病人、遗体捐献给医学研究机构的感人事例。随后,白宏

宽引述毛主席的话说,“为人民利益而死,就比泰山还重”,号召全校师生要向“伟大的小孩”学习,做一个品德高尚的人、乐于奉献的人。

据了解,深圳小学生梁耀艺,年仅11岁,身患脑瘤,在临走前他决定捐出肾脏和肝脏。6月6日,他的心愿达成,捐出的器官在8小时内挽救了多条生命。



图为小朋友正在表演儿歌《准跟叔叔一个样》。

本报讯 6月17日下午,石景山区青少年活动中心(西部校区)活动室内,灯光璀璨,一场名为“插上梦想的翅膀”的2014年小主持人汇报演出在此举行。

演出前,小朋友们轮流登台,进行自我介绍。随后,多种形式的语言类舞台表演——绕口令、古诗、儿歌及个人才艺展示等精彩的

节目赢得了观众的阵阵掌声。最后小朋友一起登台,共同表演儿歌《准跟叔叔一个样》把整台晚会推上了高潮。据了解,参加本次演出学员均来自小主持人班,他们是一群活泼可爱、热爱舞台表演的孩子。演出中他们沉着、镇定,随机应变,展示自我的风采,为自己的童年留下了美好的回忆。赵饶

## 五里坨街道

### 社区居民学“说话”

本报讯“原来交流与沟通谈话有这么多的艺术学问和讲究啊,听了这个讲座真是受益匪浅”,西街社区的刘大妈兴奋地说道。近日,五里坨街道邀请石景山区社区学院教授傅伟如,在社区文化活动中心举办了一场主题为“交流与沟通”谈话的艺术专题讲座。

“人与人之间交流沟通,目的无非就是为了说明问题、说服劝服、宣泄感情等。”工作人员介绍说,傅伟如在为社区居民们讲解人与人之间如何运用交流与沟通的谈话艺术时,通过生动的事例说明,听到别人传话要分析理解,要听传全部内容,不要只听一小部分断章取义。在交流与沟通中,说话要注意时间、地点、场合(氛围)、对象(共同经验范围)、自我(角色)、潜在的第三者等,同时,还要符合自己的身份和周围的环境,并随着身份或环境的变化而变化。安维福

### 区绿化办送花籽进社区

本报讯(通讯员郑文婧)为进一步提高社区居民参与身边绿化、共同美化家园的热情,推进“绿化美化进社区”工作的开展,日前,石景山区绿化办在全区各街道(鲁谷社区)开展了“送花籽进社区”系列活动。

据工作人员介绍,绿化课堂活动已走进11个社区,邀请专业技术人员为居民介绍常见家庭花卉种植及养护技巧和注意事项,面对面解答居民养花疑问,为居民播放石景山区绿化成果展示宣传片。活动中,共发放各类花籽3000包、养花知识手册1000本、环保布袋1000个。

# 高温中暑预防指南

## 一、为什么会发生高温中暑?

在炎热的夏季或初秋,高温、高湿、强热辐射天气可造成人体的体温调节、水盐代谢、循环系统、消化系统、神经系统、泌尿系统等出现一系列生理功能改变,一旦机体无法适应,引起正常生理功能紊乱,则可能造成体温异常升高,从而导致中暑。

高温引起的症状包括头痛、头晕、胸闷、恶心、呕吐、大量出汗、脸色苍白、红疹、发热、皮肤疼痛、肌肉疼痛、疲倦、抽搐、昏厥、意识障碍等。

高温引起的不适或疾病,按严重程度轻重可分为热疹、晒伤、热痉挛、热衰竭和热射病。

值得注意的是,虽然高温而导致的不适、疾病和死亡是可以预防的,但每年仍然有很多人死于高

温。因此,如何防止中暑,应当引起大家的重视。

当人们的身体无法及时补偿液体并适当地降温时,高温引起的不适或症状就会出现。当一个人的体温迅速升高时,过高的体温便有可能损害大脑及其他重要器官。

在高温的环境中,很多因素可以影响体温的自我调节。当空气湿度较高时,会阻止汗液的正常蒸发,从而妨碍身体迅速释放热量。其他可能的影响因素包括年龄、肥胖、发热、脱水、心脏病、精神病、血液循环不良、晒伤、处方药及饮酒等。此外,睡眠不足、过度劳累、精神紧张也是中暑的常见诱因。

## 二、什么人中暑的风险最大?

老年人、婴幼儿、儿童、精神疾病患者及慢性病患者最易中暑。同时应注意,在高温天气里进行重体

力劳动或剧烈的体育运动,即使是健康的年轻人也可能发生高温中暑,甚至死亡。

## 三、怎样做可以预防中暑的发生?

### (一)大量饮水

在高温天气里,不论运动量的大小,都需要增加液体的摄入,不应等到口渴时才喝水。如果需要在高温的环境里进行体力劳动或剧烈运动,至少每小时喝2~4杯凉水(500~1000ml),水温不宜过高,饮水应少量多次。

高温天气时,不要饮用含酒精或大量糖分的饮料。这些饮料会导致失去更多的体液。同时,还应避免饮用过凉的冰冻饮料,以免造成胃部痉挛。对于某些需要限制液体摄入量的病人,高温时的饮水量应遵医嘱。

### (二)注意补充盐分和矿物质

大量出汗将会导致体内盐分与矿物质的流失。流失的盐分和矿物质必须得到补充以满足人体正常的

需求。如果人们不得不从事体力劳动或进行剧烈运动,至少每小时喝2~4杯清凉且不含酒精的液体(500~1000ml)。运动饮料可以帮助人们在流汗的过程中补充身体所需要的盐分与矿物质。如果正在进行低盐饮食,在喝运动饮料或服用盐片之前,应当咨询医生。

### (三)注意饮食及休息

少食高油高脂食物,饮食尽量清淡。不易消化的食物会给身体带来额外的负担。但要注意,高温环境下人们更需要摄取足够的热量,补充蛋白质、维生素和钙。多吃水果蔬菜。保证充足的睡眠。睡觉时避免电风扇或空调直吹。

### (四)穿着合适的衣服并涂抹防晒霜

在户外,应当尽量选择轻薄、宽松及浅色的服装。如果一定要进行室外活动,要注意防晒、降温。可以佩戴宽帽檐的遮阳帽,太阳镜,并涂抹SPF15或以上的防晒霜(UVA/UVB防护)。

### (五)仔细计划行程

高温天气里应尽量避免外出。如果一定要在室外活动,最好避开正午时段,尽量将时间安排在早晨或者傍晚,并且尽量多在背阴处活动或休息,避免太阳直晒。

如果需在高温条件下行走或锻炼,请不要马上就进行激烈的运动。应慢慢开始,逐渐增加强度,让身体慢慢适应外界的环境。当已经感觉到自己的心跳加重且胸闷憋气,尤其,已经感到头晕、意识模糊、虚弱,甚至晕倒的时候,要立即停止一切活动!迅速找到背阴或凉爽通风的地方休息!

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: 850-51867318 www.31867318.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》(jjsx.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