



首都师范大学附属苹果园中学校庆公告

风雨兼程六十载，弦歌不辍奏华章。2016年11月，首都师范大学附属苹果园中学将迎来60周年华诞。学校决定于2016年11月12日(周六)在苹中校园举行校庆日盛大活动，安排如下：

8:00 校庆日活动开始。相聚美丽校园，走入时光隧道，找寻成长记忆，共庆母校华诞。

9:00 校庆典礼。感受苹中情谊，传承优秀传统，汇集各方力量，共谋发展前景。

10:30 校友汇。拜会曾经恩师，畅叙桃李深情，携手昔日同学，重温青春岁月。

17:30 校庆青春狂欢夜——文艺晚会

我们热忱欢迎各级领导、海内外校友、社会各界人士和朋友届时拨冗莅临，欢聚苹中校园，共襄庆典盛举，同谱母校华章！

特此公告，敬祈周知。

垃圾分类倡导 环保绿色生活每一天

石景山区实验中学初三(4)班 吴佳玮 指导教师 严玲

地球是我们生活的唯一家园。亿万年前，地球绿树成荫，生机勃勃；如今，污水、废物使河水失去了往日的澄澈。地球上的资源在人类的贪婪和无节制开发使用下，逐年减少。也许有一天，地球就会这样被人类毁灭。

今年暑假，学校为了让我们提高环保意识，给我们布置了一项特殊的作业——宣传垃圾分类，这对我来说是个不小的挑战。我所了解的环保知识非常贫乏，又怎么能够给别人介绍和宣传呢？于是，我在网上搜索了有关垃圾分类的知识，认真阅读并详细记录。我还多次实地考察，观察小区垃圾桶上方的分类指示，分清它们的所收集的垃圾种类。通过点点滴滴的积累，我终于有信心来到社区进行宣传了。

我先在垃圾桶旁默默地观察，发现真正做到垃圾分类的人真是少之又少，就连我自己也在日常生活中也很少注意该如何分类垃圾。当我尝试着向小区路边歇息的老人和路过的年轻人宣传垃圾分类知识时，他们的反应大大出乎我的预料，他们纷纷表示不愿意接受我的宣传，没等我讲几句，他们便道谢离开了。难道环保真的只是一个很无聊的话题吗？我没有停歇，又询问了一位奶奶和她的小孙女，她们了解一些简单的环保知识，这使我感到一丝宽慰，但她们并没有在生活中实际做到，真是遗憾极了。

后来的几天，我又利用闲暇时间向小区各种年龄段的人进行了宣传。随着宣传的进行，我对环保知识的掌握越来越熟练，社区的居民对宣传也从排斥、漠然，逐渐开始感兴趣。环保宣传活动让我在收获知识的同时，也将知识传递给了别人，心情格外舒畅。除此之外，我还向居委会提出建议，在宣传栏里张贴关于垃圾分类的环保知识，小小的想法得到了居委会阿姨的认可和鼓励。

生活垃圾中有些物质不易降解，使土地受到严重侵蚀，导致农作物减产；废弃的电池含有金属汞、镉等有毒的物质，甚至威胁着人类的生命；抛弃的废塑料会被动物误食，导致动物死亡的事时有发生……这一切都是对自然环境极大的威胁。而垃圾分类既可以节约资源，又可以保护地球生态环境的良性发展，我们何乐而不为呢？

学校的这次活动让我受益匪浅，也让我开始积极地“以身作则”，严格遵守垃圾分类的要求。我家使用的是社区统一发放的分类垃圾桶，将垃圾分成了可回收垃圾、厨余垃圾、有毒有害垃圾和其他垃圾，并将它们分门别类地放到楼下指定的垃圾桶内。我家还特别注意可回收垃圾中硬纸壳和塑料瓶、易拉罐的收集，我会定期将瓶子投放到饮料瓶回收机里，将硬纸壳放到废品回收站，这样做真是大大减少了浪费现象！垃圾分类并不是什么难事，我相信过不了多久，这将成为每个人的一种习惯。这是家庭的一小步，更是环保事业的一大步！

为了我们心之所向的绿色环境，为了地球的美好明天，让我们共同努力，用双手绘出更美丽的世界吧！

理想与信念 责任与担当

北京市第九中学教师 刘磊

新学期开始了，同学们，你们准备好了吗？席慕容说，“青春是一本太仓促的书”。你们准备如何度过自己最美好而又短暂的青春时光呢？

在我看来，青春，不是用来挥霍的，而是用来珍惜的。青春不是用来虚度的，而是用来奋斗的！这就意味着，同学们在这最美好的时光中，首先要树立远大的理想与坚定的信念。只有志存高远，才能真正体会到会当凌绝顶，一览众山小的境地。只有信念坚定，才能在人生的风浪中劈波前行！

在刚刚结束的里约奥运会上，无论是用尽洪荒之力的游泳小将傅园慧，还是纵横乒乓球球场的马龙、丁宁，亦或是中国女排的姑娘们，他们优异的表现就很好地诠释了这一点。今天，我特别想说说这个人的故事。她是女排的主力二传魏秋月。魏秋月是目前中国女排资格最老的球员，早在2004年的时候魏秋月就开始成为国青队的队员，先后参加了三届奥运会，北京、伦敦、里约。北京奥运会作为替补出现当时仅获得第三名。伦敦奥运会是主力二传但是却止步于四分之一决赛，此后中国女排在2009年亚锦赛输给泰国，2010年世锦赛的第十，彻底陷入低谷。魏秋月本人也陷入了伤病之中，膝盖积水严重到每年都要打封闭，手腕受伤，阑尾炎各种病痛折磨着她。这时她心灰意冷，准备退役。郎平的上任再一次唤起了她的希望与斗志，让她再一次踏上国家队的征程。她曾经说过：我运动生涯的最终目标就是坚持到里约奥运会，为了这个目标，哪怕是再艰苦的过程我都可以坚持。这里我想说一句，对理想信念的坚持非常重要。我曾经看到这样一段话：人生在世，不管你做什么，都会有两种结果：一种是笑话，一种是神话。如果你半途而废，就会成为别人眼中的笑话；但要是你坚持不懈，取得成功，你就变成别人眼中的神话。就像魏秋月，纵使输过，哭过，那又怎样？因为坚定的理想信念，并不懈坚持最终笑到了最后。

当然，我们不仅要有仰望星空的情怀，还要有脚踏实地的努力，更要知道我辈之责任与担当！

居里夫人曾经说过：“我们不应该虚度一生，应该能够说：‘我已经做了我能做的事’。我对责任担当的理解就是能担当责任，做好你能做的事。”

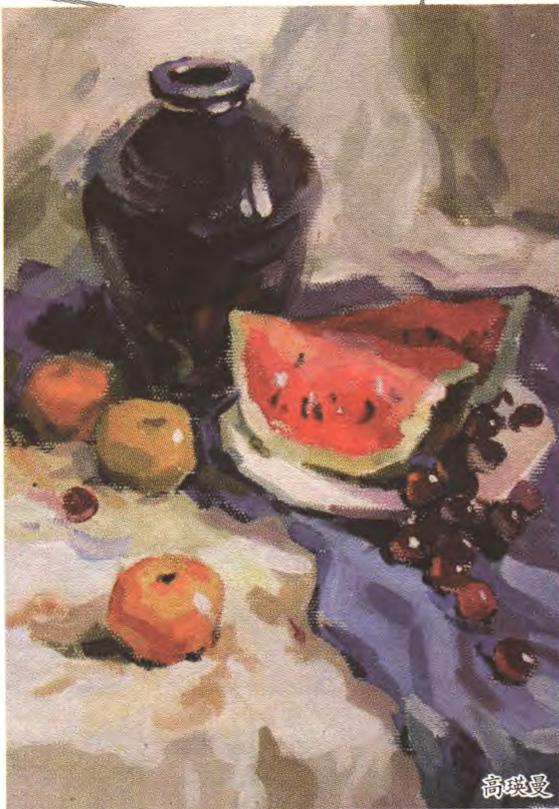
还是以女排为例，这里我想说的是女排队长惠若琪。惠若琪从小就很有要强，什么事都要做到最好。无论学习成绩和打球水平，在同龄人当中都是佼佼者。2007年进入国家队以后，通过自己努力，取得了很好成绩。2010年就在教练铁了心地将她打造成球队核心的时候，她却意外受伤了。全年告别了国家队，而且让七颗钉子永远留在了自己的肩膀当中。在恢复期间，她每天的感受除了痛还是痛。但就是那股要强劲儿，使她在一年之后又重返赛场。大家都知道，在现在的这支女排队伍当中惠若琪虽然是女排队长，但是由于朱婷的存在，她也只能在球队遇到困难的情况下打打替补，成为所谓的保障性角色。但无论处在什么位置上，她都兢兢业业。

2015年世界杯的时候，惠若琪由于心脏问题不能去。她给郎平发微信：郎导，如果您需要，我随时待命，我相信自己。或者您需要我做什么尽管和我提，无论我在哪都会与你们一起奋斗。

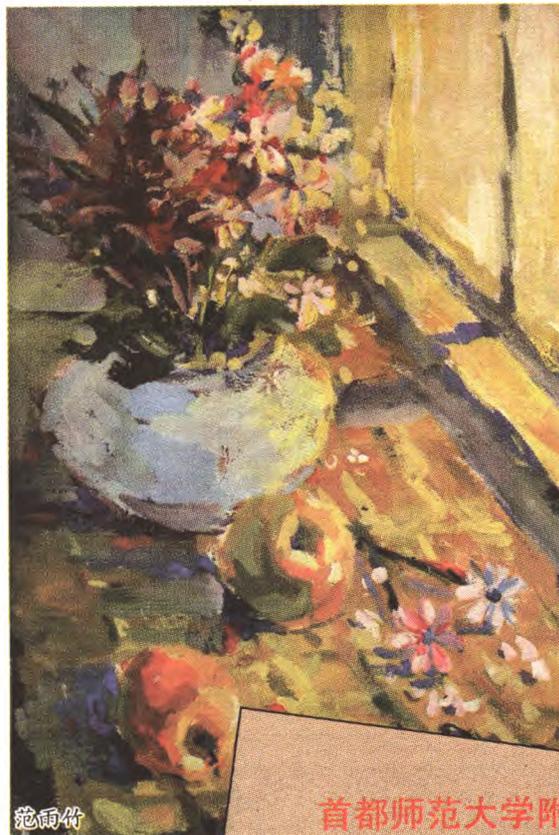
里约奥运小组赛接连失利，尤其是打塞尔维亚输了之后，队员们接受采访的时候都很沮丧，不愿发言，作为队长的惠若琪站出来接受媒体采访，履行了自己的责任，表现出了绝对的担当。

同学们，只要你认真观察就会发现我们身边有很多坚持理想信念、勇于担当责任人。让我们以女排运动员和我们身边的同学为榜样，做一个自信而肯于实干的人。同时，在我们的学习生活中，大家更要做一个拼搏而敢于挑战自我的人。人生最大的对手是自己，只要我们比昨天的自己进了一步，哪怕只是一小步，我们就是成功的，只要坚持，总有一天会有前进的一大步。

所以，请大家拿出天生我材必有用的信心，拿出吹尽黄沙始到金的毅力，拿出直挂云帆济沧海的勇气，来迎接人生风雨的洗礼，只有经历风雨，我们才可能见到美丽的彩虹。



高璇曼



范雨竹

北京市京源学校美术班学生油画作品选

指导教师：葛金胜



刘喆

首都师范大学附属苹果园中学

一张照片 一个故事

老照片征集活动

学校60年校庆之际，现向广大校友征集苹中老照片，校友中有2004年之前学校校园、设施、老师、同学的老照片，请您将照片电子版，加上注释如“某年或某届**照片”，至邮箱 pzxiaoqing60@163.com，或

与校庆办公室联系。学校会将收集到的照片在校庆日当天展示在校园中。征集截止日2016年10月8日。感谢校友们的支持！

●校庆办公室电话：王丽萍 88704163，张剑 88932388

●校庆联系邮箱：pxziaoqing60@163.com

●首都师范大学附属苹果园中学网址：http://pz.sjedu.cn/

●通讯地址：北京市石景山区苹果园南路25号

●邮政编码：100144

