

让民族文化生根发芽

——东辛房小学开展“评剧”校本课程纪实

领悟中华美德、感悟中华传统文化的博大精深。

2004年,在东辛房小学召开了“中华传统美德教育与社区道德建设互动”课题研究现场会,孩子们精彩的评剧演唱得到了参会领导和来宾的好评。

评剧情缘

2005年5月,学校参与了北京市教委开展的“民族艺术进校园”活动。为了让孩子们在活动中有所收获,学校在市教委提供的众多艺术种类中,选择了学校研究近4年多、并在学校有一定基础的“评剧”,参与市教委组织的“民族艺术进校园”活动。同年6月,学校与北京评剧团联合举办“评剧夏令营”。在开营仪式上,北京评剧团领导专门来学校参加了开营仪式,并与学校共商了建立学校评剧社团有关事宜。著名评剧表演艺术家戴月琴、谷文月、李维铨等亲临现场授课。《信报》、《新京报》、《京郊日报》等多家媒体对这一活动进行了报道。

当年8月,在中国评剧院隆重举行闭营仪式,东辛房小学的学生进行

了汇报演出,受到艺术家们的高度赞赏。在汇报演出中,学生们还与评剧表演艺术家古文月老师同台献艺,与艺术家同台献艺,成为了学生们一生都值得珍藏的回忆。

为更好地把这项工作持续开展下去,学校组织了“小梅花”评剧社团,定时邀请中国评剧院著名演员来校对“小梅花”评剧社团进行指导,使学生的演唱水平不断提高。在中国评剧院建院50周年庆典上,东辛房小学的“小梅花”评剧社团,受邀参加演出,受到了广大评剧爱好者的充分肯定。

如今,东辛房小学的学生深深地喜欢上了评剧这门传统艺术,与评剧结下了不解之缘。

评剧情缘

随着学校校本课程的开发以及北京市课程改革的需要,开设了评剧校本课程,目的是加固学生对评剧的感情,让学生进一步深入学习评剧,接受戏曲艺术的熏陶。在每年区教委组织的艺术节、儿童节和新年期间,学校都要组织“小梅花”评剧社团,进行汇报演出。2015年3月,学校再

次与中国评剧院深度合作,聘请中国评剧院专业演员到校执教,进一步打造“小梅花”评剧精品社团,让学生近距离感受高雅艺术的魅力。

如今,东辛房小学的“小梅花”评剧精品社团的表演水平不断提高,评剧社团演出的《刘巧儿》《杨三姐告状》已经具备了较高的水平。2015年12月15日,在中国评剧院成功举办东辛房小学首届戏曲文化节。在艺术文化节中,学生们穿着华丽的戏服,演唱的评剧《刘巧儿》字正腔圆、高低自如,把人物的喜、怒、爱、恨表现得淋漓尽致;演唱的《杨三姐告状》声音脆亮、饱含激情,又让人们看到了古代妇女勇于抗击邪恶的勇敢精神;同学们与艺术家共同演唱的《花为媒》婉转动听耐人寻味,赢得了台下观众的阵阵掌声。

东辛房小学以组建“小梅花”评剧精品社团为抓手,通过学习评剧表演艺术,加深了学生对戏曲的了解,培养了他们对民族传统艺术的情感。校领导表示,今后将继续深入与评剧院的合作,让民族文化在东小生根发芽,绽放出美丽的民族艺术之花。

防溺水安全知识

游泳是一项很好的体育运动,同时又是风险性较大的运动方式,稍有不慎,就可能发生溺水死亡事故。因此,家长们一定要关注孩子们的游泳安全问题。

一、游泳安全要点

1.不要独自一人外出游泳,也不要到不知水情或比较危险且易发生溺水伤亡事故的地方去游泳,更不要私自到江、河、湖、水库等地游泳。选择好的游泳场所,对场所的环境要了解清楚。若有危险警告,则不能在此游泳。

2.要清楚自己的身体健康状况,平时四肢就容易抽筋者不宜参加游泳或不要到深水区游泳。

3.游泳时切勿太饿、太饱。饭后一小时才能下水,以免抽筋。

4.要做好下水前的准备,先活动活动身体,如水温太低应先在浅水处用水淋洗身体,待适应水温后再下水游泳;镶有假牙的同学,应将假牙取下,以防呛水时假牙落入食管或气管。

5.对自己的水性要有自知之明,下水后不能逞能,不要贸然跳水和潜水,更不能互相打闹,以免呛水和溺水。不要在急流和漩涡处游泳,更不要酒后游泳。

6.在游泳中如果突然觉得身体不舒服,如眩晕、恶心、心慌、气短等,要立即上岸休息或呼救。

7.跳水前一定要确保此处水深至少有3米,并且水下没有杂草、岩石或其他障碍物。以脚先入水较为安全。

二、如何预防游泳时下肢抽筋

- 1.游泳前一定要做好热身运动。
- 2.游泳前应考虑身体状况,如果太饱、太饿或过度疲劳时,不要游泳。
- 3.游泳前先在四肢擦些水,然后再跳入水中。不要立刻跳入水中。
- 4.游泳时如胸痛,可用力压胸口,等到稍好时再上岸;腹部疼痛时,应上岸,最好喝一些热的饮料或热汤,以保持身体温暖。

三、游泳溺水自救方法

万一不幸遇上了溺水事件,溺水者切忌慌张,应保持镇静,积极自救:

1.对于手脚抽筋者,若是手指抽筋,则可将手握拳,然后用力张开,迅速反复多做几次,直到抽筋消除为止;

2.若是小腿或脚趾抽筋,先吸一口气仰浮水上,用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾,并用力向身体方向拉,同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上,帮助抽筋腿伸直;

3.要是大腿抽筋的话,可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

四、游泳时耳朵进水的处理方法

耳内进水后应及时将水排出,最常见的方法是:

1.单足跳跃法:患耳向下,借用水的重力作用,使水向外从耳道流出。

2.活动外耳道法:可连续用手掌压迫耳屏或用手指牵拉耳廓或反复地做张口动作,活动颞颌关节,均可使外耳道皮肤不断上下左右活动或改变水屏障稳定性和压力的平稳,使水向外从耳道流出。

3.外耳道清理法:用干净的细棉签轻轻探入外耳道,一旦接触到水屏障时即可把水吸出。

由于游泳池或河水不干净,污水入耳后引起外耳道皮肤及鼓膜感染,常可引起以下几种耳病:外耳道炎,鼓膜炎,化脓性中耳炎。如果耳内进水后出现以上症状,应暂时停止游泳,并去医院检查,对症治疗。

杨培培/文

本报通讯员 石明廷

东辛房小学,是一所成立于1914年的百年老校。近年来,该校以“德育为首、科研兴校、全面发展”为办学理念;以评剧表演为手段,将“学评剧、唱评剧”作为校本课程进行重点研究和开发,培养了学生对传统文化艺术热爱的情感,也使学校成为了一所深受百姓爱戴的学校。

评剧启蒙

在中华民族几千年的历史中,形成了以“孝、礼、勤、诚、耻”为主要内容的传统美德。这些美德是中华民族宝贵的精神财富,是中华民族自强不息、发展壮大的不竭动力。基于中华传统文化的上述意义和作用,2001年学校参与了“中华传统美德教育与社区道德建设互动”研究。

学校所在居委会主任李建民是一位戏曲爱好者,在李主任的支持下,学校聘请了7位戏曲爱好者为校外辅导教师,定期教学生们唱戏曲。在不断的学习中,学校最终选择了流传于中国北方的中国五大戏曲剧种之一的“评剧”作为主要学习剧目,目的是使学生在评剧艺术表演中,

我区棒球小将在市级比赛中显身手



杨培培/摄

本报(通讯员 杨培培)我区派出了获得区级竞赛优胜的嵩堂中心小学、大峪二小、东辛房小学三支球队参加了近日由北京市体育局主办的第八届体育大会(棒)球比赛。赛场上,小将们团结拼搏,经过激烈角逐,嵩堂中心小学、大峪二小取得了小学五六年级混合徒手组冠军、季军的优异成绩。

市质监局到首钢生物质能源科技公司考察特种设备安全工作

近日,北京市质监局副巡视员李亮华带队,对门头沟区首钢生物质能源科技有限公司特种设备安全管理工作进行考察,区质监局领导及相关科室负责人陪同考察。

该公司负责人对公司基本情况进行了介绍,首钢生物质能源科技有限公司对门头沟、石景山等五个区县的垃圾进行处理,每天约3500—4000吨。现有在用特种设备168台套,实现一台设备一套台账,实际工作中真正做到了“三落实、两有证、一检验、一预案”。随后,市局考察组一行实地参观了垃圾焚烧和发电的流程。

座谈会上,区质监局表示,该项工程是我市的重点项目,全局将紧密围绕企业发展采取积极措施,充分发挥质监作用,为区域经济社会发展做出应有的贡献。李亮华对区质监局的服务及监察工作表示肯定,对首钢生物质能源科技有限公司的特种设备管理工作给予高度评价。他指出,该项目的筹划、建设到现在正常运转非常不容易,是一项造福于民的工程,是社会发展的潮流,特种设备的危险性较大,要形成科学管理,把工作做到前面。同时表示,质监部门将全力指导和支持企业发展,共同推进特种设备安全工作,对社会发挥最大效益。

区质监局参加市计量器具管理信息系统培训

近日,区质监局参加了由北京市质监局组织的计量器具管理信息系统培训。

计量器具管理信息系统的开发,是为加强对强制检定计量器具的监督管理,利用大数据和信息化技术,提高计量监督工作的针对性和有效性。此次培训采用授课与讨论相结合的方式,内容翔实,切合工作实际,每位受训人员现场进行操作,使其快速对新系统的各种功能熟练掌握。

参加此次培训的学员纷纷表示,随着新系统的上线,我区计量器具具有多少、检定了没有、有多少超期的器具等一系列困扰计量管理工作多年的“老大难”问题将迎刃而解,未来我们的计量执法检查将有的放矢。在今后的执法工作中,要充分发挥计量器具管理信息系统的作用,保证计量器具在有效期内使用,提升我区计量管理的整体水平。

区质监局召开迎“八一”座谈会

7月29日,区质监局组织全体复转军人召开座谈会,来自办公室、特设科等科室的10多位复转军人参加会议。

局主要负责人代表局党组向全体复转军人致以节日的问候,并表示,区质监局全体复转军人在各自岗位上保持并发扬了人民军队的优良传统和作风,时刻体现着革命军人的优秀品质,为区质监事业做出了贡献。他强调,质监事业正迎来新的发展机遇,面对新形势、新任务、新要求,广大复转军人要有作为。希望同志们继续发扬人民军队的

优良作风,自觉学贯“两学一做”,主动践行“两贴近、两加强”的有关要求,共同努力推动质监事业的又好又快发展。

座谈会上,军转干部们倾情讲述自己在部队中感动的、难忘的经历,重温激情澎湃的军旅生涯。大家纷纷表示,要把军人“特别能吃苦、特别能战斗”的优良作风带到工作中,一如既往地以积极主动的服务精神、热情饱满的工作状态,为门头沟区质监局发展添砖加瓦,为全区经济腾飞增光添彩。

健康服务进军营 真情慰问子弟兵

八一建军节前夕,京煤总医院领导一行及医疗专家团队带着慰问品和药品,慰问导弹营官兵。由心血管内科、普外胸外血管介入外科、泌尿外科、皮肤科专家组成的医疗队为官兵进行了义诊。

7月28日清晨,汽车沿着崎岖的山路行驶近2个小时,来到解放军某部导弹营,院领导向官兵致以亲切的慰问和节日的问候,并表示,京煤总医院将竭尽所能为官兵的健康提供医疗保障,畅通绿色通道,同时免费为部队军医进行业务培训及技术指导。

义诊中,专家们仔细询问每一位官兵的健康状况,并进行个性化健康指导。大内科主任孙彦琴已经连续两年来导弹营义诊了,不少战士看到孙主任都无比的亲切,孙主任细心地查体听诊,查看每位战士的心电图结果。战士们在高强度的训练任务中,经常会出现各种损伤及皮肤过敏等情况,泌尿外科王昱、普外胸外血管介入外科王业成及皮肤科谷惠杰医生为他们精心检查,提出治疗建议,并为战士们发放药品,进行用药指导。还有一些前来探亲的军属听说

有专家义诊,也纷纷前来检查咨询,专家们给予了耐心的诊疗和指导,义诊现场洋溢着军民鱼水情深的和谐氛围。义诊持续2个多小时,共服务官兵100余人次,测量血压50余人次,心电图检查40余人次,受到官兵们的热烈欢迎和一致好评。部队领导表示,京煤医院专家深入部队义诊,是对部队官兵的最大支持。

军民同心,鱼水情深。导弹营的官兵们为守护首都和人民的平安做出了巨大贡献,京煤总医院将一如既往地地为子弟兵的健康提供有利保障。

京煤总医院 内镜下切除10岁患儿直肠息肉

京煤总医院消化肿瘤科成功完成一例10岁儿童直肠息肉切除术。

患者为女童,来自河南,3-4个月前无明显诱因大便带血,量不多,大便1-2次/天,成形,无粘液,到我院儿科门诊就诊,详细了解病史后,建议肠镜检查。

7月18日,为孩子行无痛肠镜检查:直肠距肛门约10cm见1.2X1.2cm息肉,表面充血,山田III型,初步诊断直肠息肉,考虑便血与直肠息肉相关。肖健主任考虑儿童喝洗肠药物耐受性低,麻醉的风险性高等因素后决定给患者行直肠息肉内镜下粘膜切除术,术前与患者和家属关于病变的性质、手术方案及风险进行了充分沟通,征得同意后行内镜下直肠息肉切除。

与成人相比,小儿肠黏膜娇嫩,肠壁菲薄,在操作过程中稍有不慎就会发生穿孔,因而在治疗过程中动作一定要轻柔,循腔进镜,尽量少充气防止膈肌上抬而影响呼吸。麻醉师郭乃超的麻醉对于小儿息肉的治疗至关重要。肖健存娴熟地操作和护士精准地配合,将直肠较大息肉顺利切除,残端无出血,以钛夹一枚关闭创面,过程顺利。术后第二天进流食,第三天便潜血阴性,少渣饮食,出院。

最终病理证实:(直肠)炎性息肉,伴糜烂。

国外统计学龄前及学龄儿童直肠息肉的患病率为1%,而肠息肉中便血发生率最高的是幼年性息肉。幼年性息肉间质增生,有较多炎性细胞浸润,表面糜烂及溃疡形成易致出

血,患儿甚至出现消瘦、贫血,从而影响生长发育;在组织学类型中,非腺瘤性息肉如炎性息肉、增生性息肉、幼年性息肉等均未见癌变,此类息肉为良性病变。而腺瘤性息肉则易发生不典型增生及癌变,其中以乳头状腺瘤最易癌变。息肉的恶变与其大小、形态及病理类型有关,特别是腺瘤性息肉,体积越大,癌变率越高,息肉直径>1cm易癌变,广基、分叶息肉较带蒂、不分叶息肉癌变率高。随着结肠癌发病率率的低龄化,肠癌的早期预警和发现至关重要。儿童便血要重视,肠镜检查需及时。“发现一例早癌,挽救一条生命,幸福一个家庭”。

