

中招体检正在进行,医生提醒:

清淡饮食多休息

本报讯(记者 徐凡)今年各区县中招体检工作已陆续开始。记者在体检医院了解到,往年有个别考生因为忘记体检前的注意事项,导致体检中出现各种问题,专家建议考生,体检前一定要注意饮食清淡、好好休息,以免影响检查结果。

据了解,每年体检时,都有个别家长和考生忘记体检前饮食要清淡,而导致体检当天不能采血化验。东城区中小学生卫生保健所所长潘勇平提醒,为了避免这样的事情,考生在体检当天不要吃早饭,可饮少量水,前一天晚饭要避免油腻,宜进清淡食物,以免影响检验结果。下午体检的考生,早晨9时后开始禁食。

尽管初三毕业生的学习比较紧张,但在体检前一天不要熬夜,保证睡眠在8小时以上,如果睡眠不足会导致抵抗力下降,容易感冒。一旦感冒,可能引起考生转氨酶增高,影响体检结果。



工作人员在给考生测视力。

本报记者 徐凡 摄

据悉,中考生的体检结果将在体检过程中直接输入电脑,最后统一生成一张体检结果通知书。通知书上除

注明各项检查结果外,还会对考生填报志愿提出建议。今年的体检结果分合格、合格但专业受限、不合格。

普通高中宏志奖学金开评

获奖学生免交当年学费

本报讯(记者 安京京)2012年普通高中宏志奖学金推荐、评选已开始。今年北京市普通高中宏志奖学金名额仍为3500名,符合条件的普高在校生可提出申请,这是记者日前从市教委了解到的。

2009年9月1日以后正式入学,在校期间品行良好、关心集体、乐于助人、学业成绩及学生综合

素质评价优良;享受城乡最低生活保障待遇家庭子女、享受社会优抚待遇的临时救助家庭子女、烈士子女、孤儿,以及经民政部门认定的其他困难家庭子女等普通高中在校学生,都可以申请报名参加评选。现已在北京宏志中学、广渠门中学“宏志班”及其他区县举办的“宏志班”就读的普通高中学生不再享

受此政策。各高中校符合条件的学生都可申请此项奖学金。

据市教委有关负责人介绍,今年北京市普通高中宏志奖学金名额为3500名。其中,东城区200名,西城区220名,燕山70名,石景山区、门头沟区各110名,丰台区150名,海淀区180名,朝阳区190

名,怀柔区、昌平区和密云县各240名,延庆县250名,房山区、大兴区等5区各260名。

评选名单将全校公示。学校填写《2012年北京市宏志奖学金推荐、审批表》,并在“学校推荐意见”栏中对学生德、智、体等各方面情况写出鉴定意见,同时要对学生家庭经济困难情况作简要说明。

北京市第八十中学

举办“维权消费伴我行”公益讲座

本报讯(通讯员 罗军)近日,为迎接3·15国际消费者权益日确立30周年,北京市第八十中学举办了以“你、我的消费权利”为主题的八十中学午间讲堂——“维权消费伴我行”公益讲座。

据了解,讲座主要介绍了“3·15的由来”、“开展3·15节日的宗旨”、“消费者

运动和组织”、“里程碑式的法律”、“消费者九大权利”等内容。学生听得十分认真,有些学生还带了笔记本,积极记录重要信息。在互动环节中,学生的表现十分踊跃,既活跃了会场气氛,又增强了对重点知识的记忆。听完讲座后,学生纷纷表示,这次讲座增加了他们对消费者权益的了解。

北京市石景山区实验中学

诚信考试“无人监考”

本报讯(通讯员 姚海鸥)近日,实验中学初一年级进行了一场不一样的月考。一次没有监考老师在场的特殊考试。

年级组长唐老师介绍,学校初一年级正在就考试形式进行一项新的探索——“诚信考试”,即让学生在没有任何监考老师监督的情况下,自觉遵守考场

纪律,进行答卷。

学校领导表示“诚信考试”不仅仅是一种形式,更是学校对学生进行思想疏导、意识养成教育的一次大胆探索。“诚信考试”是初一年级组开展“习惯培养”德育课程的内容之一,旨在让学生在无人监督的环境中体验诚信考试、诚信做人。

问:考生在体检中要注意哪些事项?

答:

考生在体检中要注意以下几点:第一,考生要按学校安排在规定时间内到所在区县中小学卫生保健所进行体检。第二,体检时要服从工作人员的安排,遵守纪律,保持体检场所整洁、安静。第三,体检过程中,考生要如实回答体检医生有关病史的询问,配合检查。第四,体检时要检查裸眼视力,因此不要戴隐形眼镜,以免影响视力检查。第五,配戴助听器或义眼者要向体检医生讲明,以

免影响检查结果及报考建议。第六,体检过程中,考生如有问题,可通过带队老师反映,协调解决,不要影响体检医生的工作。最后,体检项目全部检查完成再离开体检场所,避免因遗漏检查项目而影响体检结果。

本栏主持 徐凡



中学生优秀作文及点评

改变,海阔天空

北京市十一学校 范宇昕

九月一日 天气:晴

刚刚戴上一口牙套,就开学了。牙套那么丑,紧紧地箍住了牙齿,我感到钻心的疼痛。牙齿在慢慢活动,那真是很难受。我现在后悔了,宁愿牙齿不整齐,也不想受这份罪。今天本该和同学说说笑笑的,可我就是不敢张嘴,生怕他们的表情比我照镜子时还惊讶。哎,这样的日子还得多久?会久到我不会说话不会笑的时候吗?

十月一日 天气:多云

我试了所有的方法向爸妈表示自己的不情愿,可

是所有的结果都告诉我一个答案:还是省省吧。难道我和牙套就这么一直较劲下去?那不是自讨苦吃吗!

其实这恐怖的桎梏已经温和多了,我的牙齿已经不再疼痛难忍了。同学也没有什么嘲笑的意思,似乎还很期待我牙齿整齐的样子。事实上,没有想象中那么难忍了。

改变能改变的,接受不能改变的。我想,还是改变一下自己的心态。要不,试着想象一下不久的将来那整齐的牙齿?

三月七日 天气:晴

现在我真的不再那么

讨厌牙套了,因为自己似乎都感觉不到它的存在了。妈妈说是因为习惯了。其实我想也是因为自己改变了一种看问题的心态。反抗,不如改变自己。

天气最冷的时候,它们为牙齿保温;刚去调整完牙套松紧度而牙疼的那几天,还可以有效地控制食量……最重要的是,我的牙齿已经慢慢变整齐了!所以,它们在我心中已经变得温柔友善了。

“铁齿铜牙”的日子还长吗?其实这些日子挺快乐的。嘻嘻。

九月一日 天气:晴

又是一个九月一日,我牙套的一岁生日!想想它陪我的岁月,默默无闻,偶尔用疼痛考验我,但始终在帮助我拥有完美的笑容。

当初我怎么会想要摘掉它呢?真不明白。随着自己的牙齿愈发整齐,我知道牙套的使命即将完成了。真有点舍不得。是牙套给了我自信的微笑,教会我忍耐;更重要的是,它引导我明白了改变和接受的力量。我喜欢它们。

原来,改变,可以海阔天空。

评语

本文有四个特点。第一,取材小而题旨大。选取很多同学都有的一种经历——为矫正牙齿而戴牙套,赋予它一个别人想不到的“改变”的题旨,真是把“以小见大”的写法学习透彻、理解透彻、运用熟练了。第二,描写细致、精到、感人。小作者对生活的感受能力很强,所以他才能对矫正牙齿的整个过程感受得那么细腻。唯有如此,描写起来才那么真实、准确、生动。这和同学们写长跑、写让座等题材形成一

个鲜明对比。不是没的可写,而是我们对生活中的很多方面没有感受。第三,构思巧妙,主要表现在日记体的选用。每部分之前所标明的日期,不仅表示时日的进展,而且为每部分的内容转换提供了一种理由。如果把日记中天气情况与每部分的内容有机地结合起来,似乎会更好些。第四,语言风格朴素平实,娓娓道来,仿佛在面对面地与读者交谈似的。

(指导教师 李增涛)