



# 张家口市第四中学

## 立德树人固本培元 勤恳春泥培育芳华

导语：风雨兼程一甲子，自强不息谱新篇。伴随着历史的风雨和时代的步伐，一代代四中人用智慧和汗水执教育人，培养了数以万计的国家栋梁之才。如今，张家口市第四中学以新时代中国特色社会主义思想为指引，开放办学新思维，开辟育人新渠道，挖掘德育新特色，倾力培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

80年风雨兼程中的不断成长和发展，更是中国时代的不断成长和发展！这也坚定了同学们刻苦学习，考入名校的信心和决心！

学生们还参观了北京理工大学重点实验室，聆听对新能源汽车和骨植入技术等内容的讲解，同时也感受到了北京理工大学优秀学子的不懈坚持与努力！

此次活动，让四中人明白团结坚守，无私精神对国家、对时代的巨大影响，更让四中人懂得创新、奋斗的重大意义！只要努力，只要有中国精神，不论经历多少磨难，终究总会看见光明！

### 助学济困享誉山城

特色班级宏志班：2004年，四中承办了张家口市唯一的高中“宏志班”。每年选招品学兼优、经济困难的应届初中毕业生50名，至今已有十五届。学校资助每生每年最高可达4000元。多年来，“宏志班”常常实现本科上线率100%的优异成绩。为750名寒门学子创造了用知识改变命运的机会。



始终将教师队伍建设做为重要工作，实施铸师魂、育师德、树师表、正师风、练师能“五师”教育工程，打造了一支专业能力过



助力每一个寒门学子求学；除对“宏志生”的资助外，张家口四中还对家庭经济困难的学生减免全部或部分学习费用，并予以一定的生活资助。学校每学期评选学习优秀学生90名，分设、发放一、二、三等奖学金。除自筹资金助学外，每年还多方联系机构和企业捐助，为贫困生解决读大学的费用。

### 创新发展助力学子圆梦

低进高出，高进优出：张家口四中始终坚持“低进高出，高进优出”的教育理念，实施分层教学方法，采取“一类一案”甚至“一人一案”，让每个学生以最大的兴趣和动力，以最小的压力和阻力投入学习，以获得

最有效的能力和成绩的提升。

强大的师资队伍：张家口四中现有专任教师256人，由特级教师，正高级教师，高级教师，省级骨干教师，市级骨干教师等组成。学校

硬、师德品质高尚的教师团队。

科创教育引领发展：学校重视培养学生特色化、个性化发展，积极开展多种多样的科普活动，为学生参加自主招生、强基计划的报考提供有利条件。

2018年，学校投资硬件设施和强化人员的配备，创建机器人活动小组。参赛学生囊括了市级竞赛高中组的所有奖项，在河北省第十一届机器人竞赛中，取得工程挑战赛一等奖（河北省第三名）；王雷老师所指导的团队，制作的学习型机械臂获得创意赛一等奖。

2019年学校成功申报为国家级人工智能示范校，建设了人工智能实验教室，选拔计算机特长生，由专业老师进行系统培训。小组成员参加的2019年科技创新大赛，获得优异成绩。开发校本教材，成立天文班。

高校营活动受青睐：自2017年来，学校承担了张家口市高校科学营活动，近70名学生参加活动，让学生亲身感受著名高校的风采。

多项并举，全面开花：学生参加了全国科学影像节活动，所提供的作品《植物光周期现象探秘》获得全国三等奖。参加全国科幻征文竞赛，获得国家级三等奖和省级一、二等奖。四中代表张家口市参加了河北省首届科普展。

结束语：张家口市第四中学在市委、市政府和市委教育工委、市教育局的高度重视下，不断发展壮大。四中新校区按照省级示范校标准和现代化学校建设要求，配备一流的现代化教学设施，新建教学楼、图书综合楼、实验楼、男女生宿舍楼、风雨操场等。一所功能齐全、设施完善、环境优美集现代化、先进化、智能化于一身的高级中学将完美呈现，成为莘莘学子向往的求学殿堂。张家口四中新校区预计明年建成，学校将实施全封闭、小班化教学。

### 科技梦 青春梦 中国梦

8月14日上午“2020年青少年高校科学营”在北京拉开帷幕。张家口四中20名优秀学生及两位带队教师有幸参加了这一特殊时期、特殊形式的“云上科学营”，并聆听了张伯礼院士和李兰娟院士的讲座！

2020年注定是不平凡的一年！由于疫情的影响，高校科学营活动被迫在线上进行。大家群策群力解决网络问题，积极参与开营仪式。在开营仪式上，张伯礼院士对疫情的分析和对中西医结合的看法引人深思，讲座中折射出来的中国精神更让学生们热血沸腾！

在8月14日下午，同学们利用网络方式在北京理工大学优秀学子的带领下参观校区。学校宏伟的建筑令学生们叹为观止，大家表示将来有机会一定要亲身到北京理工大学参观！

随后，学生们浏览了北京理工大学校史馆。张家口四中中学生纷纷表示，此次游览中，看到的不仅仅是北京理工大学在

## 张家口市第一医院

## 北京天坛医院(张家口)脑科中心

## 北京朝阳医院(张家口)呼吸疾病诊疗中心

## 北京安贞医院(张家口)心脏中心

### 三忌,三宜,三秘诀,过好最后的三伏天

#### 三忌

##### 1.忌食瓜

民间习俗：秋瓜坏肚，立秋之后，不再吃西瓜。主要是因为西瓜性凉，未伏，早晚天气转凉，所以要少吃或者不吃瓜。未伏以清补为主，凉性食物尽量少食，以免损伤阳气。可以适当多吃些应季水果，比如葡萄、苹果、梨等。

##### 2.忌贪凉

未伏早晚气温降低，但是白天气温依然较高，昼夜温差加大。此时取凉要有节制，不要吃太多的冷饮，不要猛吹空调，避免损伤脾胃阳气，积聚湿寒。开窗注意穿堂风，南北通透的房子，晚上睡觉一定要注意关掉一侧的窗户，避免温差过大带来的感冒。

3.忌吃辣未伏益清补，原则上，以清淡为主，多补充蛋白质。尽量不要吃刺激

性强的东西，如果食用太多辛辣食物，容易上火、燥热。未伏已入秋，秋主肺，此时吃辣，容易生燥，冬天更容易咳嗽。立秋可多食酸、甘味食物，佐以苦味食物。

#### 三宜

##### 1.宜清补

未伏已在立秋之后，要开始注意贴秋膘。一个夏天的燥热，造成了大量的排汗，体内空虚，要进补。但是暑热未去，所以不能大补，要清补。饮食主要以高蛋白的鸡肉、鸭肉、鱼肉为主。但是肉类不易消化，老年人不宜吃太多，可以多吃点蔬菜水果，多摄入膳食纤维，通畅排便。

##### 2.宜补脾养胃

夏天吃了太多的冷饮，吹了太多的空调，脾胃湿气很重。此时吃点红小豆、茯苓、山药、芡实，可以中和养胃、健脾益气。也可以适当吃点鸭肉、冬瓜、黄瓜，滋

阴养胃，帮助恢复肠胃功能，促进食欲。

##### 3.宜润燥安神

虽然已是未伏，但是依然要注意秋老虎。有时候，中午的气温依然堪比盛夏，炎热的环境，让人心烦意乱。俗话说：荷莲一身宝，秋藕最养人。多吃藕，既可以养阴清热，还能润燥止渴，清心安神。而且，对高血压患者、营养不良、体弱多病者，莲藕都是很好的保健食品。

#### 三秘诀

##### 1.适当锻炼

夏天适当锻炼，可以促进脾气温化，改善胃口。但是运动要适当，尽量不要大汗淋漓，损伤阳气。秋天是养“收”的时分，因人体阴精阳气正处在收敛内养期间，故运动也要顺应这一原则。秋天在运动的时候，要科学选择一些使情绪稳定、安定心神的运动方式，如太极拳、瑜伽，八

段锦、五禽戏等中医养生操都是不错的选择。

##### 2.早睡早起

立秋之后，要“早卧早起，与鸡具兴”。立秋之后，阳气开始收敛，早卧是顺应阳气的收敛。早起是为使肺气得到舒展，有防止收敛太过之效果。天气逐渐转凉，变化无常，此时不宜着衣过多，否则会影响身体对转凉后的天气适应能力，容易感冒。

##### 3.谨防秋燥

夏季酷热，人体津液流失严重，入秋之后，很容易出现秋燥。大便干结、皮肤干枯、鼻咽咽痛。因为秋老虎的存在，很多人会暴躁易怒，伤肺气，到了冬天就容易咳嗽。所以秋季应该注意防燥养肺，多吃小米粥、山药粥，润肺生津。