

## 市八中举行学生职业生涯规划大赛

# 梦想导航 青春扬帆向未来



颁奖现场 本报记者 刘佳霖 摄

本报讯(记者 王雪)1月8日,南阳市八中举行“有梦想谁都了不起”学生职业生涯规划大赛,帮助学生树立正确的职业目标,为全面发展和终身发展奠定基础。

当天,经逐级推选,12位参加决赛的选手通过现场6分钟个人陈述、3分钟答辩等环节,透彻地进行自我分析,作出合理的职业生涯规划。“我的目标是深圳大学。我成绩优秀,擅长从失败中学习,劣势是自律性不够。”选手王思远表示,“我将弥补弱势学科,尤其是英语学科。在寒假,我会在学习之余自学编程知识。”“依据测评结果,我想学软业工程专业,我把目标定为天津商业大学。”选手董鹏成表示,“高一,我要快速适应。高二,

计划进入我校卓越班。高三,将全力冲刺高考。”“我想成为一名演员,我的优势是文化课成绩不错,期中考试我考了年级第七。”选手张海川表示,“我制定了短期目标和长期目标,短期目标是改变学习习惯、进行专业培训,长期目标是考上北京电影学院。”每一位参赛者详细阐述职业认知及每个阶段的目标、实现方法。他们那极具感染力的言辞和自信的笑容,深深打动了现场每一个人。

作为河南省高中生涯教育二级基地学校、全省三家生涯教育学科基地之一,市八中生涯教育学科拥有优秀的教师团队。现有生涯教育专职教师8名,团队成员均接受过专业培训,取得了相关职业资格证书。该校生涯中

心以生涯活动促发展,让学生积极探索体验。生涯游园会、小镇卖场、生涯趣味运动会、学生生涯规划大赛等活动,激发了学生的职业感知,促进学生全面发展。该校生涯中心注重立足课堂育人主阵地,充分挖掘学科课程蕴含的德育资源,积极探究学科育人实践,大力推进多学科融合,取得了较为显著的学科育人成果。

“我们将进一步落实立德树人根本任务,改革课程与教学,提升生涯规划教育质量,构建个性化学生指导体系。”该校校长吴传凯表示,“我们还将成立学生发展指导中心,探索推行全员、全面、全程导师制,进一步加强对学生生涯规划等指导,全力培养担当民族复兴大任的时代新人。”②③

## 一男子就餐时突发心梗,幸亏市第一人民医院医生韩自旺就在现场——

# 紧急救援 餐厅上演“生死时速”

本报讯(记者 王渊博 通讯员 刘先娟 吴玉影)1月6日,一市民在餐厅用餐时突发心梗,市第一人民医院医生及时出手,患者得到有效救治,目前已脱离生命危险。

“有没有医生,有没有医生,外面有个客人晕倒了……”当天中午,府衙附近一家餐厅的服务员急促地询问。只见一名中年男子面色苍白、大汗淋漓、呼吸急促,随之出现晕厥。

“我是医生,麻烦让一下。”市第一人民医院的医生韩自旺第一时间来到患者身边,他一边为其进行初步查体,一边拨打120急救电话。患者家属告诉韩自旺,患者患有高血压。在了解相关情况,韩自旺初步判断患者可能为急性心肌梗死。

市第一人民医院急诊医学

科医护人员接到急救电话,立即赶往现场。接到患者后,第一时间对患者进行抢救,心电图检查结果显示是急性ST段抬高型心肌梗死,立即给予药物服用等急救措施。患者到院后第一时间开通绿色通道,完善检查并与患者家属沟通后,行急诊冠状动脉造影检查,发现患者右冠状动脉血管近段完全闭塞,随即行右冠状动脉血管支架置入术,术后患者返回病房。目前,患者情况稳定,在该院心血管内三科做康复治疗。

“当时我吓坏了,还好有市第一人民医院的医生在现场并给予及时抢救,不然后果不堪设想!”患者家属回想起当时的状况还心有余悸,他们对韩自旺的义举表示感谢。

韩自旺介绍,急性心肌梗

死是指因冠状动脉出现急性阻塞,心肌因缺乏血液供应出现坏死,使得心脏功能受损的一种可能危及生命的急性病症,可并发心律失常、休克或心力衰竭,常可危及生命。

冬季如何有效预防心梗?韩自旺建议:关注天气变化,适时增减衣物,防寒保暖,特别注意颈部、腹部、肘膝关节、足部的保暖;低盐、低胆固醇饮食,少吃动物内脏、油腻食物,多吃鱼类、豆制品和新鲜蔬菜;生活规律、保证充足睡眠、保持心态平稳,避免过度紧张、激动、焦虑、抑郁等不良刺激;适当运动,每次运动不超过20分钟;遵医嘱规范用药,不可私自调整药物用量或者停药;控制好血压、血脂、血糖;定期体检,关注自己的心脏健康。②③

 中国体育彩票 公益体彩 乐善人生	
<b>开奖公告</b>	
排列 3/5 (24009 期)	8 1 5 0 3
7 星彩 (24004 期)	3 4 1 1 8 2 6
(以当日开奖公告为准)	

## 全国铁路今起实行新列车运行图

# 我市新增多趟列车

本报讯(记者 王宜迪 通讯员 王甜)1月10日零时起,全国铁路将实行新的列车运行图。调图后,南阳车务段管内新增旅客列车6.5对,其中高峰线旅客列车4对;旅客列车变更运行区段6.5对,其中管内高铁列车3.5对;旅客列车改变终到始发站1对。

此次调图是铁路部门认真贯彻落实中央经济工作会议精神,充分运用铁路新增线路、车站等运输资源,深化运输供给侧结构性改革,对全国列车运行总体方案进行的一次优化调整,为旅客出行提供更多便捷化和多样化选择。

南阳车务段认真研判安全风险,制定安全管控措施,细化完善人员培训、售票组织、客运组织、行车指挥等工作方案,保证调图运输组织平稳有序。各级管理人员加大现场流动检查、包保盯控力度,对行车、客运等重点岗位人员调图培训考试、作业标准执行情况等进行全覆盖检查,确保调图安全万无一失。铁路部门提示,调图后,广大旅客朋友们如需了解旅客列车开行的相关服务资讯,可在铁路12306网站查询,或关注铁路部门发布的动态信息和公告,以便合理安排行程。②③

## 宛城区黄台岗镇

# 净化文化市场环境

本报讯(记者 王雪 通讯员 陈良)日前,宛城区黄台岗镇文化站联合市场监管所、执法队对辖区书店、文具店等场所开展“扫黄打非”专项检查行动。

在行动中,检查组先后对多家书店、文具店进行细致检查。他们查看了书籍的进货渠道、销售记录以及内容是否合规。在检查中,执法人员向负责人宣传相关法律法规,强调了合法经营的重要性,要求相关人员严格把关,杜绝非法出版物、盗版制品的流入和销售。此外,检查组还对学校周边的文具店、复印店等场所进行了检查,进一步扩大检查的覆盖面和知晓度。

此次检查行动有效净化了黄台岗镇的文化市场环境,为群众创造了健康、积极的文化氛围。黄台岗镇将继续加强监督检查工作,严厉打击各类非法出版物、盗版制品,为文化的繁荣和发展保驾护航。②③