

中心城区部分民办高中征集志愿

征集时间:8月5日15时至8月6日15时

本报讯(记者 王雪 全媒体记者 王丙双)日前,记者从市教育局获悉,中心城区未完成招生计划的民办高中,将面向符合条件考生征集志愿。征集时间为8月5日15时至8月6日15时。

卧龙区 南阳市张衡实验学校、南阳市拔萃中学、南阳市文礼中学、南阳市华仲实验高中、卧龙区育才高级中学、卧龙区致远中学、卧龙区新时代精英学校、卧龙区中州高级中学。

宛城区 南阳华龙高级中学、南阳市泽润中学、宛城区元培实验高级中学、南阳市书院高中、宛城区豫阳外国语学校、宛城区言蹊中学、宛城区华才高级中学、宛城区宛南枫桥学校、宛城区星光高级中学。

高新区 高新区豫龙宏志学校、高新区拔萃银丰高中、南阳民进学校、南阳市兴宛学校、高新区厚德高中。

城乡一体化示范区 南阳市成达中学、城乡一体化示范区新

世纪实验高级中学校、城乡一体化示范区栋林高级中学、城乡一体化示范区福山正达高级中学。

按照普通高中招生录取原则,参与征集志愿的考生,必须同时具备以下两个条件:1.未被投档至任何普通高中学校;2.分数达到中心城区普通高中录取最低控制线中高考成绩总分400分(含体育、理化生实验)(≥400分)。

具备征集志愿资格且确定要参与征集的考生,须于8月5日15时至8月6日15时,登录“河南省普通高中招生信息服务平台”(http://gzzs.jyt.henan.gov.cn/)中的“考生服务平台”,凭准考证号、身份证号、登录密码进入系统,点击“征集志愿信息”进行填报,每个考生只能填报一个志愿学校。填报成功后,要再次登录核实确认。需注意,考生在征求志愿填报有效期内可以修改自己的征求志愿信息,但只能在最近修改时间半小时后方可再次修改;逾期网上填报系统关

闭,考生将无法再进行任何填报操作。

因本次征集志愿的学校均是民办高中,考生和家长应认真了解相关学校的收费标准等信息后,结合自己家庭实际情况,决定是否参与征集志愿。确定要参与征集志愿后,再登录平台填报志愿,一旦填报某一学校志愿,可以修改为另一学校,但不能再放弃填报征集志愿,系统将无法清除已经填报的志愿。学校具体情况可向各区教育部门和各相关学校咨询。

征集志愿学校录取时,严格按照已征集的志愿、缺额计划,根据考生分数从高到低择优录取。任何普通高中学校不得招收未填报志愿和未经正式投档的考生,不得招收未达到普通高中录取最低控制分数线(中心城区为中高考成绩总分400分)的考生。提醒考生和家长,只有填报志愿且被正式录取的考生方能注册普通高中学籍。①5

南阳城乡建设工程集团 扎实练好“基本功”

本报讯(记者 王勇 通讯员 刘恒昌)7月30日,南阳城乡建设工程集团举办实用公文写作培训,特邀南阳师范学院文学院副教授司宁达授课。

培训中,司宁达围绕公文办理流程、公文种类、格式要素、行文规则、写作基本规范及注意事项等方面进行详细解读,深入浅出地讲解了公文处理与写作中的重点、难点问题,就如何提升公文质量进行专项辅导。

同时,司宁达通过典型案例剖析常用的请示、报告、通知、函、纪要等文种在使用过程中普遍存在的问题,深入纠错分析,并提出指导性、实用性建议。司宁达的授课深入浅出,有高度、有深度、有广度,实用性强,令全体参训人员受益匪浅。

通过此次培训,使参训人员对公文写作有了更加全面、准确的认识。大家纷纷表示,要深研笃行、学以致用,练好公文写作“基本功”,将所学所知充分运用到实践中去,运用到日常工作中去,运用到改进工作方法、增强管理及谋划能力上,进一步提高办事效率、提升服务水平,为推动集团高质量发展贡献力量。①5

献血秘笈之“3R原则”

献血是义举,但对于一个初次参加献血的人而言,或许还会有些紧张、焦虑甚至害怕,那么,该如何应对这种情况呢?在这里告诉大家一个秘笈——3R原则。

第一个R是Relax,即放松。很多时候,紧张或焦虑源自对献血的不了解。因此,可以在献血前多了解一些献血知识。对于整个流程有心理准备,就会减少紧张感。献血前,应保持有良好的身体状况,不能空腹,也不要饿感;保证良好的休息和睡眠。

第二个R是Repeat,即重复。重复什么呢?重复做一个动作:肌肉收缩动作。对于一个平时基本不接触医疗的人而言,针头和血袋往往是导致心情紧张的诱因,有时甚至还会导致头晕、晕厥等不良反应。这时,要用转移注意力大法,让献血者专注于做下肢肌肉收缩动作:绷紧腿部,使小腿略微抬起,然后松弛放下;再抬起,再放下……每做5秒,休息5秒,重复即可。做肌肉收缩动作不仅可以缓解紧张情绪,还可以使交感神经兴奋,提升心率和血压,从生理和心理两方面预防献血不良反应的发生。

第三个R是Refresh,即补充含盐点和饮料。在献血前和献血后,献血者都应该补充含盐饮料,以暂时扩充血容量,将献血对循环系统的影响降至最低,从而减少不良反应的发生。糖盐水、运动饮料、喝水配咸饼干等都是不错的选择。①5



洒水抑尘

8月4日,卧龙区市政环卫进行机械化作业,通过雾炮车洒水抑尘。图为作业现场。①5

市城管局提供

市国防教育中心开展“八一”慰问活动

暖心关爱 畅叙军民鱼水情

本报讯(通讯员 高东辉 杨萌婉)日前,记者从市国防教育中心获悉,八一建军节期间,市国防教育中心组织开展军供保障暨“八一”慰问活动,通过实际行动表达对人民子弟兵的崇高敬意和深切关怀。

活动中,市国防教育中心组织工作人员协助市军供站完成军供保障工作,每一位参与

者亲身体验到军队后勤工作的不易与重要。活动现场,洗菜、切菜等看似平凡的动作,成为连接军民情感的桥梁,让“军民鱼水情”这一传统美德在实践中得以生动展现。此外,市国防教育中心相关负责人还带领工作人员与部队官兵亲切交流,向他们致以节日的问候和祝福,并送上慰问品。

市国防教育中心相关负责人表示,该中心将不断创新国防教育方式方法,为国防教育注入新的活力与动力,通过加强与军队的沟通联系,探索开展多样化实践教育活动,不断提升国防教育的针对性和实效性,让工作人员在活动中感受到国防事业的崇高与伟大,从而更加自觉地履行国防教育建设义务。①5

