公分,头部稍低于下肢,维持畅通的

气道和放松衣物,尤其是颈部衣

物。如果是患者呕吐,应让他侧卧

防止堵塞呼吸道。经过上述处理病

马拉松运动后认真放松,能使

人从运动到停止运动之间有一个缓

冲和整理的过程。比赛结束后应变

为小步慢跑逐步停止不要突然停

止,然后进行全身放松活动。上肢 放松活动:站立,上肢前倾,双肩双

臂反复抖动至发热止。下肢放松运

双膝屈,双手体前扶地,充分运用气

息,深吸气于胸,"屏息"(即不呼也

不吸,不是憋气)慢吐气于腹(即丹

田)。如此反复几次,同时上肢慢慢

抬起、直立,直至脉搏恢复至运动前

公示时间:2018年9月14日——

通信地址: 白城市文化东路1号1

电子邮箱:bcswmb@163.com

白城市精神文明

2018年9月13日

建设指导委员会办公室

联系人: 韩子龙/陈瑞

联系电话:3216685

邮 编:137000

魅力新白城

(完)

人清醒后应送救护站治疗。

赛后进行放松

运动过后出现昏厥的处理方法 动:仰卧、举腿、拍打、按摩,颤抖大

昏厥是由于脑中血液补充量减 腿内、前、后侧和小腿后侧,以及臀、

少,所造成的短暂没有知觉,通常几 腹、侧腰部。全身休整运动:站立,

关于征询公众评议意见的公告

按照吉林省文明办《关于组织开 实事求是、客观公正,内容尽量具体、

翔实,以便核查。

2018年9月20日

号楼(市文明办)

民

为

# 白城医学高等专科学校团委工作呈现勃勃生机

校团委主动围绕学校党政工作大局,坚持以社会主义 次,按照上级团组织要求,完成了在校团员全员在线注 核心价值观为统领,以教育学习为重心,以育人为主 线,以培养具有创新精神和实践能力的人才为目标,坚 持以服务大局与服务青年相统一,在开展团员青年思 想政治教育、社会实践、繁荣校园文化和团的自身建设 等系列活动中取得了突出成绩。

广泛开展社会公益活动。该校以日常志愿活动与 寒暑期志愿活动相结合的方式,组织广大青年志愿者 开展医疗卫生、公益宣传、绿色环保等实践活动。活动 期间以团委网站、微信、微博等为媒介,随时向外界发 布志愿者服务工作进展情况。同时,校团委还组织各 院系广泛开展社会公益活动,将雷锋精神落实到实际 行动中。仅去年先后组织开展校级志愿者活动近20

马拉松小常识(三)

应退出比赛,进入救护站进行治

疗。为了防止比赛中出现肌肉拉

伤,在赛前要做好充分的准备活动,

尤其要活动开下肢。体质较弱、训

练水平不高的在比赛中要量力而

行,不要速度过快,注意正确的技术

动作,不要在后蹬和向前摆动时用

力过猛。同时在身体疲劳或肌肉酸

分钟后就会恢复。常见面色苍白、

四肢湿冷、出冷汗、头晕、恶心、心跳

急速、脉搏细弱、呼吸表浅甚至昏迷

不醒等症状,这些症状可能发生在

昏厥之前或当中。处理方法是让患

展第一届全省文明校园评选工作的

通知》精神,我市认真组织开展了创

评工作。经学校自愿申报、县(市、

区)和相关部门推荐、市文明办和市

教育局联合考核,初步确定了拟推荐

保推荐质量,现将拟推荐名单予以公

示,广泛听取社会各界意见,接受广大

群众监督。如有意见和建议,可通过

信函、邮件、电话等方式向白城市文明

办反映。来信、来电、来访反映问题要

为体现公开、公平、公正原则,确

活力马拉松

者脸朝上平躺,抬高脚部20一

痛的状态下应放弃参赛。

比赛中如出现肌肉拉伤,一般

预防和处理肌肉拉伤

本报讯(冯琳 王枭 陈宝林)白城医学高等专科学 次,服务总时数近百小时,集中组织志愿者进行培训4 聚力等方面发挥了重要作用。 册志愿者工作。从4月初开始,志愿者踊跃参加"清洁 城市·美丽家园"志愿服务活动,帮助社区清理垃圾小 广告,深受社区住户好评。

> 依托新媒体更好地服务学生。自校团委官网、腾 讯官方微博等新媒体运行以来,已经成为校团委联系 服务青年的重要平台,取得良好效果。"官网+微博+微 信"三方联动,抢占舆论阵地,扩大团组织的影响力,搭 建全新的网络宣传交流平台,更好地服务青年,为共青 团工作增添新的亮点。以微信公众平台为例,自2014 年6月运营以来,截至目前,已经积累固定关注用户 7857人,推送图文信息178期。该公众号现已成为校 园内外宣传和传递信息的重要窗口,在提升团组织凝

营造积极向上的校园文化氛围。该校开展各类校 园文化活动。注重人文、科技、艺术与专业特点的融合, 强化特色,提升水平,注重内涵,亮化品牌,完善校园文化 活动体系,带动校园科技文化活动水平整体提升。去年, 共组织开展各类校级大中型文体活动近20次。开展了 校园文化艺术节、校迎新晚会等活动,与图书馆联合举办 了"杏园雅集"活动等,这些具有专业性、教育性的特色校 园文化活动精彩纷呈,深受广大师生的喜爱。

社会实践活动硕果累累。去年寒假,校团委开展了 大学生寒假社会实践活动。本次活动过程中共绘制家谱 2308份,收回慢性病社会调查问卷14772份。以慢性病 预防、口腔卫生保健、中医按摩保健等内容为主题,举办健 康微讲堂3346次,还开展了测量血压、血糖等义诊活动。

# 洮北区瑞光街道传习所

### 积极拓展内涵功能





以"标准化阵地、特色化传习、人性化服 造成理论转换的重要平台、意识形态的 初心,牢记使命,凝心聚力,努力奋斗。

洮北区瑞光街道办事处爱民社区 坚强阵地、基层群众的精神家园,赋予

图① 居民在传习所练习书法,陶冶情操 图② 居民在传习所环境治理传习岗和社区工作人员就居住环境问题进行 交流。



其新的内涵和功能,使广大党员群众坚 务"为方向,面向不同群体,将传习所打 定理想信念,明确党的方针政策,不忘

孙爽 本报记者张殿文摄

#### 深入推进市县巡察,是以习近平同志为核心的党中 央作出的重大决策部署,是推动全面从严治党向基层延 伸的重大举措。要深入学习贯彻习近平新时代中国特色 社会主义思想,深刻领会习近平总书记关于巡视巡察工 作重要论述,坚持以人民为中心,突出政治巡察、强化责 任担当,在发现、解决群众身边腐败和作风问题上聚焦用 力,打通全面从严治党"最后一公里"。

市县巡察是完善巡视战略格局的重要一环,在巡视 巡察监督体系中处于基础性地位,具有党内监督"探头" 作用。十八届党中央高度重视、深入推进巡视巡察工作, 中央省市县四级巡视巡察工作体系基本形成。党的十九 大对巡视巡察工作提出新的更高要求,党章专列一条对 巡视巡察制度作出明确规定。《中央巡视工作规划 (2018-2022年)》要求市县党委在一届任期内实现巡察 全覆盖。省区市巡视工作领导小组要坚决贯彻中央决策 部署,密切联系本地区实际,加强对市县巡察全覆盖任务 的督察指导,建立健全巡视巡察联动机制。市县党委作 为具体落实者,必须认真履行管党治党主体责任,党委书 记要承担起第一责任人责任,牢固树立"四个意识",把巡 察作为分内要务,尽应尽之责,切实抓在手上,坚守政治 巡察职能定位,牢牢把握"两个维护"根本政治任务,聚焦 坚持党的全面领导,加强党的建设,推进全面从严治党, 推动解决人民群众反映强烈、侵蚀党的执政基础的突出 问题。市县巡察的一个特殊意义,就是通过巡察干部走 村入户、听取意见,把党内监督送到群众家中、送到群众 炕头,让群众真正感受到党的关怀就在身边、从严管党治 党就在身边、正风反腐就在身边。

深入推进市县巡察,要坚持以人民为中心,结合实 际、突出重点,发现问题、形成震慑。巡察的权威来自党 组织,巡察的力量来自广大群众。要坚持人民立场,人民 群众反对什么、痛恨什么,我们就坚决巡察什么、纠正什 么。群众对身边腐败和作风问题感受深、意见大,要把精 准发现、解决群众身边腐败和作风问题摆在突出位置,作 为市县巡察的聚焦点和发力点,持续抓下去。当前从全 国面上情况看,有3方面问题要高度重视、持续整治。一 个是扶贫领域的腐败问题,中央纪委已经专门对此作了 部署,必须盯住抓、下功夫抓,为如期打赢脱贫攻坚战提 供坚强纪律保证;一个是涉黑腐败问题,对充当"保护伞" 的,发现一起、查处一起;还有一个是惠民政策落实中的 腐败问题,主要集中在教育医疗、住房养老、食品药品安 全等民生领域。要把党的群众路线贯穿巡察工作始终, 把维护人民群众利益作为根本出发点和落脚点,切实增强群众的获得感

深入推进市县巡察,关键要在"实"字上下功夫。要坚持实事求是、稳中求 进,有什么问题就解决什么问题,什么问题突出就整治什么问题,从具体人、具体 事着手,一个问题一个问题解决,坚决防止巡察工作表面化、形式化。要注重调 查研究,既要总结、学习、推广实践中创造的好经验好办法,统筹安排常规巡察, 深化专项巡察,强化"机动式"巡察,加大"回头看"力度;又要结合基层特点,积极 探索"提级巡察""交叉巡察"等方式,创造新鲜经验,破解熟人社会监督难题。要 在强化整改上发力,扎实做好巡察"后半篇文章",做到条条都整改、件件有着落 不断深化标本兼治。解决问题成效要由群众评价,群众高兴、满意就是检验标 准,努力以实际成效取信于民。作风建设永远在路上,反腐败永远在路上,巡视

巡察也永远在路上。巡察工作是一个发现、治理、再发现、再治理的过程,要发扬 钉钉子精神,抓实抓长、久久为功,保持整治群众身边腐败和作风问题的高压态 要统筹协调、联动协作,专项治理、市县巡察、日常监督同时用力、同向发力,

形成整治群众身边腐败和作风问题的强大合力。要抓住那些群众反映强烈、本 地表现突出的问题,集中力量、集中时间进行专项治理,以重点突破带动整体推 进。要发挥巡察利剑作用,通过发现问题、治理问题,形成震慑效应。纪委监委 日常监督也要向群众身边腐败和作风问题聚焦用力,用好纪律和法律武器,积极 探索监督权向基层、村居延伸的有效途径,抓早抓小、防微杜渐,对基层组织中的 党员干部和履行公职的人员实施常态化监督。要推动专项治理、市县巡察、日常 监督相互结合、相互贯通,使监督成为常态,使权力在监督下运行,确保整治群众 身边腐败和作风问题落到实处,确保党的各项好政策真正转化为群众的获得感

## 白城市拟推荐"第一届全省文明校园"名单

小学(9所)

名单。

大安市乐胜乡第一中心校 洮南市第六小学 镇赉县大屯镇中心小学 通榆县第二小学 白城市洮北区文化小学 白城市洮北区海明小学 大安市实验小学

镇赉县庆余小学 通榆县明德小学校 中学(3所) 白城市第一中学 通榆县苏公坨学校(九年一贯制) 洮南市第八中学 高校(1所)

## 白城医学高等专科学校

大安:盐碱地上建"粮仓"

(上接一版)以肥调碱等多项专利和实 碱地问题将得到彻底解决。 用技术,均收到了很好的效果,极大地 促进了盐碱地的开发与利用。特别是 中科佰澳格霖公司通过专用改良剂和 秸秆炭化后制成改良与有机肥一体的 改良剂水洗等方式,为盐碱地改良与 良的嫩江、松花江天然水质灌溉,促使 开发利用又开辟了一条新途径。 2017年,在海坨乡三业村成功改良了 18000亩重度盐碱地,试验种植了 1800 亩水稻,亩产1000 斤左右,全部 通过有机认证。2018年,公司又与国 家杂交水稻工程技术研究中心签署合 作协议,试种2亩由袁隆平院士团队 研发的超级杂交稻苗头组合"超优 1000"。从生长情况来看,耐碱性和

激发活力,电商发展拓增收。这个 市地处北纬45.5度"世界水稻黄金生产 带",嫩江、洮儿河、霍林河冲积形成的 漫滩湿地,原生态的碱性黑钙土壤,优 了生产出的大米具有弱碱性的独特品 质,为打造大安盐碱地弱碱米高端品牌 提供了可能。好酒也怕巷子深。他们充 分利用被列入"全国电子商务进农村综 合示范县"有利契机,加强同"阿里巴 巴""京东"等知名电商合作,利用电商 产业园,11个省级"电商村"和182个农 村电商服务站平台,深入实施弱碱大米 品牌开发战略,形成了以品牌开拓市 扎根性非常强,长势非常好,明显优于 场,以市场拉动发展的格局,2018年上 其他品种,若实验成功,困扰多年的盐 半年,就签订了8000万元的弱碱米订单。

体系、宣传格局和坚强阵地。按照"五 有"标准建立"传习所"。结合支部集中 心组学习等形式把习近平新时代中国 特色社会主义思想、党的十九大精神传 达到最基层,增进党员干部、群众对习 近平新时代中国特色社会主义思想的 认同感。结合党务干部培训、党课、"科

(上接一版)传播党的十九大精神工作 别是党务干部开展政治理论、法律法规 培训,使他们成为习近平新时代中国特 色社会主义思想的传播者,宪法精神的 学习、机关政治理论学习、党组理论中 守护者。他们还通过七一大合唱、升旗 仪式、经典诵读、迎七一朗诵比赛、影视 剧展播等,开展文化文艺"传习"活动。

开展"我在新时代传习所学'三十 讲'"活动,为我市广大干部、职工、群 众继续领悟习近平新时代中国特色社 长大讲堂"等多种形式,对党员干部,特 会主义思想提供了良好的学习平台。

孙玉杰现任洮南市第一小学教师,曾 先后获得洮南市优秀班主任、白城市师德 先进个人等荣誉称号。她做的《用传统文 化在班级日常工作中显身手》课题研究成 果获白城市三等奖。

孙玉杰把教育学生如何做人放在首 位,用《弟子规》制定班规,培养学生的自 律。她善于用"身教"去引导学生,让学生 做到的,她首先做到。早晨到校,学生给她 鞠躬行礼,她鞠躬还礼。让学生捡垃圾,她 也跟着捡垃圾。她给学生捐赠国学经典 《弟子规》《千字文》等书籍,用圣贤教诲来 引领学生。每到节假日,她都组织学生和 家长去敬老院慰问,给老人们带去生活用

# 不忘初心 静待花开

记洮南市第一小学教师孙玉杰

●白教宣

送去食品和学习用品。在"六一"儿童节, 德讲堂"。孙玉杰利用休息时间,向家长传 她给学生送去精神"食粮",和学生一起诵 读国学经典,营造了浓厚的学国学氛围。

孙玉杰把教师、家长和学生看做是生命 共同体。近几年,她坚持每天和家长共同学 习,为了方便和家长进行沟通,她建立了家 品和水果。还组织到孤儿院慰问,为孤儿 长微信群,并在家长微信群里开展"空中道 她倡导课堂教学必须面向全体学生,呵护 慧,诠释了新时代园丁的博爱和勤劳。

授家庭教育方面的理论知识和方法,并赠送 家长《孩子是教的好的》《父子有亲》光盘。 通过和家长的交流,家长的教育态度发生了 转变,给孩子创造了良好的家庭成长坏境。

孙玉杰的课堂教学充满着人文情怀。

自尊、培养自信、激励自主。鼓励赞同学生 对同一问题的不同见解。善于根据学生个 人的不同特点和基础进行评价,给孩子以 自信。孙玉杰教育学生要热爱阅读、善于 写作、注重积累。她教育学生在早读、午读 时间积累国学,并鼓励学生每天在家早、晚 诵读国学经典,在家长微信群里讲《二十四 孝的故事》。孙玉杰重视作文教学,由她指 导的学生作文多次在省、市获奖,她个人也 获得了全国优秀指导教师奖、省级小学读 写大赛优秀指导奖、省级小学生说文解字 优秀指导奖等奖项。

"每个孩子都是一颗花的种子,相信孩 子,静待花开。"孙玉杰用自己的行动和智

20余载的教学生涯中,她坚守着自己的人生信条:爱心 奉献,不忘初心,钟情于职业教育事业,努力把自己打造成以 德为先, 育人为本, 引领发展, 能力为重, 终身学习的优秀教 师。她就是白城市第一职业高中教育教学第一人——张伟。

1994年,张伟被分配到白城市第一职业高中,成为一 名计算机教师。先后担任一线教师、教研组组长、班主 任、信息科科长、招生就业科科长、办公室主任。2011年, 担任学校副校长,主管教学。从教20余年来,她从未忘 却自己的职业初衷,用行动印证着理想与信念。

#### 以德立身,爱心铸就梦想

作为一名一线教师和教育管理者,她坚持以《教师法》 《教育法》等法律法规来指导工作。在她的积极倡导下,她 制定的"为师三颗心"被学校确立为师德评议的标准和教 师必须自觉坚守的精神家园,涌现出了一大批爱岗敬业、 依法从教、认真履行职责、为人师表的先进典型,全校上下 形成积极进取、健康向上、乐教勤业的良好氛围。

付出总有回报,张伟先后荣获白城市五一劳动奖章、 白城市"三八红旗手"等荣誉称号,连续多年荣获白城市级管理中,她不断反思、修正、总结、完善,形成了一套行 先进个人、优秀教师、优秀共产党员等称号。

#### 匠心筑梦,教书育人展风采

张伟针对职业学校学生特点,采用了"发散兴趣"式教 学模式,灵活的运用任务教学、项目教学和"讲、示、做、练、 纠"等教学方法,运用现代化教学手段,将师生互评、生生互 评等评价机制引入课堂,彰显了"学中做""做中学"的教学 思想。她系统掌握了5门以上的计算机专业核心课程,成 为了学校的业务骨干和教师中坚,多次在学校、市里开展公 开示范教学。张伟采取示范教学、开设专题讲座等多种方 式,指导本专业老师开展精品课程建设和教学模式改革,成 果突出,2012年计算机专业被评为省级示范专业。

# 匠心筑梦、做最美职教人

——记白城市第一职业高中教师张伟

●白教宣

了大量的教学日志和教学心得。张伟荣获白城市教育科研 骨干教师、白城市骨干教师、吉林省学科带头人、吉林省职 业教育科研骨干教师、吉林省基础教育科研先进工作者、省 双师型教师等多项荣誉称号。主持开发的全国教育科学"十 一五"规划教育部重点课题获二等奖。她的论文《职业学校 计算机课程资源开发与利用》发表在省级期刊《现代中小学 教育》上,论文《浅谈教育科技成果的校本推广》在吉林省实 验学校中学组协作研究年会上,获优秀科研型成果一等奖。

张伟连续10多年来战斗在班主任工作的第一线。 她针对职业学校学生的特点,注重学生综合能力的全方 位发展,她以师道的尊严赢得了学生的理解和尊重。班 之有效的管理机制和心得,铸就一支"拼搏自强、自由民 主、创新和谐"的班集体。工作受到了学校、家长的认可 和好评,连续多年被评为年度"优秀班主任"称号。

#### 开拓创新,提升教学内涵

作为主管教学的副校长,她从教学制度、教学督导、教 学竞争、考务等方面入手,强化制度建设,狠抓教学管理。 针对职业学校特点,采取了"一培、二派、三带"的师资队伍 培养模式,提高了双师型队伍建设,加快教师专业化发展。 目前,学校双师型教师共72人,双师比例达到65%,累计派 出100余名教师参加培训,选派到企业实践38人,省市级 骨干教师26人。同时,她认真组织开展优质课、示范课、研 不惑之年的张伟,用坚实的脚印印证着勤奋、谦逊、严谨、 教学之余,她还潜心研读教育教学方面的理论著作,写 究课、说课、信息化大赛等各级各类评比活动。

近年来,她根据不同专业和课程特点,开展"张贴板 教学法"研讨课,将先进的教学手段运用到实训课中。学 校被评为吉林省数字化校园实验校、吉林省"双证书"课 程试点单位。她充分利用和整合学校教学的优质资源, 将课题研究与校本课程开发有效结合,研究开发一套符 合学生认知水平、适合学生就业需要、突出专业特色的校 本教材。同时,组织教师完成了国家级重点科研子课题、 省级、市级科研课题50项,有8名教师科研论文获省级教 学成果奖,有百余篇论文获国家、省级、市级表彰。1名教

师被评为吉林省生命教育科研骨干。 她将培育特色品牌专业作为专业建设的着力点,紧 紧围绕市场需求,依托企业行业,灵活调整专业结构。几 年来,有20余名学生在省技能大赛中获奖。2015年,数 控专业姜彤同学设计的CAD产品代表吉林省参加了全 国比赛。她潜心研究人才培养模式、专业发展、队伍建 设、课堂改革等工作的方法途径,侧重学生实践能力的培 训,及时调整架构课程结构,更新课程内容,为学校发展 做好谋划。在她的积极推动下,学校分别与吉林工程技 术学院等7所中高职学校建立了12个专业的衔接,与蓝 星汽车修配有限公司8家企业实现了校企合作,与鹤翔宾 馆等2家公司签订了现代学徒制。学校也获得了2015年 度白城市特色办学先进单位。2017年学校被评为省级示

范校,今年学校又被评为白城市优秀单位。 天行健,君子当自强不息;地势坤,君子以厚德载物。 求实的品格,未来的征程上,她将不忘初心,砥砺前行。