



城事

今年全市高中计划招生13930人

6月18日至20日进行第一次志愿填报

本报讯(记者李博)6月14日,记者从三门峡市教育局获悉,于当天发布的我市2023年普通高中招生工作安排显示,2023年全市高中招生计划13930人,原则上招生计划一次性下达,在招生中严格执行,不得随意变更;6月18日8时将进行第一次志愿填报,包括全省提前批、县(市、区)提前批和统招批志愿。

据介绍,今年普通高中招生工作坚持“分级管理,分级负责,综合评价,择优录取”的原则,考生报名、填报志愿、招生录取和录取查询等工作在河南省普通高中招生信息服务平台上(<http://gzss.jyt.henan.gov.cn>)进行。

在招生范围方面,公办、民办普通高中原则上实行属地招生。地处县域的普通高中在本县域内招生,地处三门峡市主城区的普通高中在所在区或若干城区(市直、湖滨区、陕州区)范围内招生。民办学校招生范围为全县(市、区),若生源不足,可面向其他县(市、区)招生。

根据安排,今年第一次志愿填报时间为:6月18日8时至6月20日23时59分,填报全省提前批、县(市、区)提前批和统招批志愿。第二次填报志愿时间为:8月3日8时至8月3日23时59分,填报征集批次志愿。考生在规定时间内登录河南省

普通高中招生信息服务平台填报志愿。

在志愿设置方面,具体情况如下:

(一)全省提前批共二个批次,每一批次各设置1个志愿。

第一批次:空军航空实验班、海军航空实验班;

第二批次:宏志班、省实验中学实验班、校园足球实验班、河南省体育中学。

(二)县(市、区)提前批设置一个批次,1个志愿。

三门峡市第一高级中学(40人),三门峡市实验高中(280人),陕州中学(30人),陕州区第一高级中学(14人),全部为艺术、体育类,面向市直、湖滨区、陕州区招生。

县(市)艺术、体育类,面向全县(市)招生。

(三)统招批设置二个批次。

第一批次:全市所有公办普通高中,设置1—2个志愿,具体数量由各县(市、区)教体局根据本地实际自定,三门峡市外国语高级中学、三门峡市第一高级中学、三门峡市实验高中、三门峡市三高面向市直、湖滨区招生,陕州中学、陕州区第一高级中学、陕州区第二高级中学面向陕州区招生,其他公办普通高中面向本县

(市)招生。

第二批次:全市所有民办普通高中和三门峡市外国语高级中学·国际班,设置1个志愿;三门峡市外国语高级中学·国际班、三门峡高新一中、三门峡黄冈实验学校面向市直、湖滨区招生,其他民办普通高中面向本县(市)招生。

(四)征集批次:各县(市、区)教体局根据本地招生实际自定是否征集。

按照要求,今年要进一步加大“阳光招生”的力度,招生政策、招生计划、录取分数、录取结果、收费标准、收费办法要公开,确保招生工作公平、公正、公开。

运动点亮
“夜生活”

6月14日晚,在三门峡国际文博城全民健身活动中心各场地上,前来锻炼的市民络绎不绝。近年,随着全民健身理念深入人心,“夜健身”逐渐成为三门峡市民“夜生活”的新选择。

本报记者 王梦 摄

身边达人

练瑜伽、打乒乓球、劈“一字马”……

老人“花式”健身 乐享晚年生活

本报记者 王梦

在健身器械上做有氧运动,手举小哑铃进行负重训练,和年轻人一起上瑜伽课……这是三门峡市区一位81岁老人的“花式”健身日常。日前,记者在市区一健身房采访这位名叫李桂兰的老人时,她还当场表演了个“一字马”,令围观的年轻人惊叹不已。

据李桂兰的女儿祁丽丽介绍,母亲是在她的带领下开始健身的。前些年,老人时不时会出现腰疼等毛病,为了帮助老人康复,经常健身、练瑜伽的自己在家里有针对性地教她一些瑜伽动作,没想到老人很感兴趣,天天坚持做,锻炼效果还不错。

随着健身形式越来越丰富,李桂

兰老人的健身热情一发不可收拾。为了改善驼背和腿疼的问题,她还报了私教课,在专业教练的指导和辅助下,通过健身器械对背部和腿部进行负重训练,不断增强肌肉力量。“现在背能挺起来了,走路也比以前轻松了,前段时间不小心摔了一跤也没啥大事。”李桂兰笑着说,“这都是坚持锻炼的结果,要在以前可能又骨折了!”

像李桂兰这个年龄来健身房锻炼的很少见。祁丽丽介绍,老人去了健身房一段后,因为看到没有自己的同龄人,便有些打退堂鼓,但运动又给她带来了实实在在的好处。“每次来上课教练都鼓励她,其他人也很佩服她,大家休息的时候也都爱找她聊天,老人渐渐就忽略了年龄的壁垒,越来越有运动的信心。”祁丽丽欣慰地说。

如今,李桂兰走进健身房已经3



年过八旬的李桂兰轻松做出“一字马” 本报记者 王梦 摄

年多,她每周坚持两到三次有氧运动、负重训练和瑜伽课程,健康的身体、饱满的精神让李桂兰的生活多了亮色,也让她成为身边人的运动榜

样。老人表示,运动能舒展身心,无论什么年龄,无论什么方式,只要动起来就好,身体是本钱,有了好身体,才能好好地工作、生活!

团市委:

“扬帆计划”启动
200余个实习岗位可报名

本报讯(记者吴若雨)6月15日,记者从共青团三门峡市委了解到,2023年“扬帆计划”返乡大学生暑期社会实习活动于6月16日开始报名,目前提供22个单位200余个岗位,呼吁返乡大学生广泛参与,通过暑期实习了解家乡,奉献家乡。

该活动由市委组织部、团市委联合开展,旨在深入贯彻落实党的二十大精神,推动“青年+”工作走深走实,帮助青年学生不断提升社会化能力,搭建在外高校学子与家乡常态化联系的实习桥梁。报名时间为6月16日—6月25日,实习时间为7月3日—8月18日,根据自

愿原则,如双方达成一致,可适当提前或延长实习时间。

报名条件为:全国普通高校(含民办高校、独立学院、高职院校)的全日制在校本(专)科学生和研究生;政治立场坚定,综合能力强,身体健康,吃苦耐劳,服从用人单位管理;在校期间积极参加党组织活动,中共党员、优秀共青团员、优秀学生干部和学生社团骨干优先。

有意向且符合条件者,可以通过团市委官方微信公众号“青春崤函”获取报名流程。注意每名学生只能选择1个意向岗位,单位将对报名人员进行资格审查,根据岗位设置情况择优录用。

“12345”政务热线

政务热线助力我市“三夏”生产

本报讯(记者李博)“之前的连阴雨天气,让我为收麦的事发愁。没想到政府帮我收了麦,还对受损小麦制定了收购政策,真是太好了!”6月13日,陕州区西张村镇周女士满心欢喜地向三门峡市“12345”政务热线回访人员致谢。

6月11日,市“12345”政务热线接到周女士反映,自己今年种植了50亩小麦,受天气影响,小麦遇到了收割难、销售难的问题,希望政务热线帮助处理。市“12345”政务热线迅速将周女士遇到的难题形成工单交由陕州区政府,陕州区政府将该工单交由陕州区粮油流通储备管理中心调查处理。

6月12日,陕州区粮油流通储备管理中心工作人员到周女士的田间地头走

访,深入了解小麦收获及受灾情况,对小麦进行感官检验,并积极协调联合收割机对周女士种植的小麦进行收割。收割完成后,陕州区粮油流通储备管理中心菜园业务站工作人员对周女士收获的小麦进行质量认定,在确认该小麦为质量等级三等以上后,根据相关收购政策,积极对接用粮企业实行收购,最终以合适的价格收购了周女士的小麦,确保了农户的利益。

今年“三夏”生产期间,市“12345”政务热线协调机械抢收、小麦晾晒存储、维修生产道路等“三夏”生产问题160余起,切实帮助农户解决在“三夏”生产过程中遇到的各种困难和问题,助力我市“三夏”工作平稳安全有序。

走基层 送健康

健身气功培训班(三门峡站)开课

本报讯(记者宋杰)6月13日,河南省体育局全民健身中心助力新时代文明实践中心暨美丽乡村建设——走基层送健康之健身气功培训班(三门峡站)开班授课,来自我市7个县(市、区)130余人参加了培训。

开班仪式后,洛阳市健身气功协会会长祝京媛应邀为学员们教授了五禽戏和太极养生杖。授课期间,祝京媛边详细解说每一个动作要领,边示范基本动作。学员们个个兴趣盎然,专注听讲,认真揣摩练习,将虎、鹿、熊、猿、鸟“五禽”的动作和姿态模仿得惟妙惟肖。祝京媛还向学员们演示讲解了太极养生杖的功

法,展示的并步撑杖、上步划水、转杖压肩等动作形态优美,衔接流畅,激发了学员们的学习兴趣,大家纷纷效仿,学习气氛热烈。

据了解,健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目,勤习多练对增强心理素质、改善生理功能、提升道德修养等有良好的促进作用。

此次培训时间将持续至6月16日,旨在助力乡村体育振兴,通过参训骨干力量的辐射带动作用,强化基层健身气功站点建设,提升群众运动技能水平。

陕州公园:

精心养护管理 打造夏日美景

本报讯(记者单义杰)近日,经过3个多月的精心施工和养护,陕州公园内景观焕然一新,夏日风景亮丽动人,公园“颜值”大幅提升,吸引许多市民前来欣赏。

夏日时节,走进陕州公园,路两侧的雪松苍翠挺拔,大草坪翠绿无垠,春晓苑内花卉姹紫嫣红,滨水游园里月季花与金光菊汇聚成浪漫花海。

据介绍,春晓苑精品游园占地3000平方米,该院园今年高标准设计、精细化施工,一个个小花境韵味、创意十足,近期随季节变化及时更换的4400余盆时令花卉,让游人置身花海草间,与缤纷夏日浪漫邂逅。

另一处令人心旷神怡的景点滨水游

园集生态、景观、休闲于一体,绿化设计以“自然风光+黄河文化+慢生活”为主题,陕州公园组织工作人员在大面积绿色植物的基础上点缀月季和紫薇,为游园道路增色、增彩、增香,同时对游园中心区的一大片金光菊进行精心养护,确保景观效果。

“最近来陕州公园散步,发现这里的景色更加漂亮了,大家快带着家人来这里享受夏日时光吧!”6月15日,一位在该公园散步的市民说。

陕州公园管理处相关负责人表示,目前,该院园集生态、景观、休闲、通行于一体,将进一步推动精细化管理作业,服务广大市民,将陕州公园打造成三门峡市风景亮丽、特色鲜明的沿黄公园。