

风华正茂 共赴未来

——我区高考优秀学子畅谈学习经验

记者 宗敬婷

春风化雨育桃李,硕果飘香谱华章。2022年高考,大丰高级中学交上了一份精彩的“答卷”。7月6日上午,3名优秀学子满怀感恩回到母校,分享各自的学习经验、方法,为学弟学妹们送上满满干货。互动环节,准高三学子就学习中的困惑向学长学姐提问请教,3名同学耐心仔细地为大家答疑解惑,“希望通过这次交流分享会,帮助大家找到更加科学合理的学习方法,挥洒汗水努力学习,将来也能收获属于自己的那份成就。”学弟学妹们纷纷表示,听了优秀学子的指导,对以后的学习有了更清晰的认识和思路,将用高标准要求自己,端正学习态度,不负韶华、努力学习,为自己的目标扬帆起航。



人物:李沐阳
座右铭:拒绝平庸,追求卓越。



他阳光自信,乐观开朗,敢于挑战,目标明确,有主见、有想法。为了目标,他努力拼搏并甘之如饴。今年高考,他发挥出色,考取了心仪的北京大学。“这个分数在我的意料之外,情理之中。我做了我能做的一切,得到这样的成绩是对我苦读多年最好的答复,为我的梦想画上一个圆满的句号。”他表示,“在语文和生物学科的学习中,我也曾迷茫过。在老师的帮助下,我冷静思考、认真分析,有针对性地弥补不足、加强训练,终于我胜利了。”他认为,高中阶段不仅要掌握学习方法,学习态度和习惯也十分重要。要注重提高课堂效率,紧跟老师的节奏,充分利用碎片化时间,整理总结、查漏补缺。还要大胆与老师沟通问题,课余时间主动将课堂上没有理解清楚以及做习题时遗留的问题积极跟老师探讨。

他想说:感谢高中3年老师们的悉心教导,感谢父母给予我的支持和鼓励,3年时光如白驹过隙,未来我会一直向前,以梦为马,不负韶华!祝愿学弟学妹们,心如花木,向阳而生;披荆斩棘,所向披靡!

人物:沈玲玲
座右铭:平坦的路好走,但泥泞的路上才能留下脚印。



她文静内敛,自律执着,这个内心蕴含强大能量的小女孩,心里仿佛“住着一位战士”,身上透着一股不服输的拼劲。她表示:“记得初入高中校园时,内心有不安、有兴奋,不过没过多久,我就完全适应了学校的生活,因为这里有耐心细致的师长、真诚友善的同学、暖心的室友,让我感受到了家一般的温暖与舒适。高三学习压力很大,但是我不是一直紧绷着神经,而是进退有度,当我感觉到迷茫与挫折的时候,我就会放下学习,找一个舒服的姿势,看一本心仪的书籍,一方面不失为减压的一种方式,另一方面也为语文学习添砖加瓦。”对于如何提高成绩,她也有自己的方法:首先是要保证课内的45分钟全神贯注,课后认真完成所有作业,还要学会合理地制订计划,及时对知识点进行复习,不断在总结与反思中实现新的突破。

她想说:路漫漫其修远兮,吾将上下而求索。学弟学妹们,我将踏上追梦的旅程,去探索未知的领域,希望你们以百倍的信心和万分的努力迎接挑战,我们顶峰再相见!

人物:李彦辰
座右铭:千万不要在最能吃苦耐劳的时候选择安逸。



他勤奋努力,好学上进,是老师、同学眼中的好榜样;他温和而腼腆,谦逊而有礼,面对别人的夸赞,只是害羞地呵呵一笑。“高中三年的汗水与付出,让我不仅收获了一个令自己满意的的成绩,也收获了可贵的友谊、热情的师生情谊、珍贵的拼搏记忆。”他表示,学习没有捷径,只有一步一步踏踏实实地向前进。勤学多思、上课听讲、认真写好每份作业,这几件听起来简单,做起来却有一定的难度。课内要做好充分预习,课后也要及时复盘、回顾知识点,同时阅读积累也十分重要。冲刺阶段不要盲目刷题,做题时一定要明白,不是为了图个心安而做题,做完题要善于总结,发现漏洞及时查漏补缺。学习之余要注意劳逸结合,可以适当参加一些课外活动,丰富多彩地度过高中生活。

他想说:高考是绝大多数学子的必经之路,坚持下去,你们会离梦想更近一步。不要焦虑,找到适合自己的复习节奏,养成规律的作息,最重要的是调理好自己的身体。请继续努力,大家的未来无限可期!

南阳镇人大 创新工作提升代表履职实效

本报讯(通讯员 施君 罗婷婷 董晓娟)“人大代表真是人民的代表,太感谢你们了,帮我治好了心病,谢谢!谢谢!”前不久,南阳镇诚心村6组村民朱元桂从该镇人大代表周红手中接过房屋不动产权证时,激动得连声感谢,脸上洋溢着无比的幸福和快乐。这是该镇人大代表网格化履职取得实效的一个缩影。

在朱元桂原本的宅基地上有前后大小两套房屋,因夫妻离异,他迟迟办不到房屋不动产权证。网格代表周红到朱元桂家走访中,得知这一情况,与代表徐峰、李志进一同到该镇经济发展局、自然资源和规划局等相关部门,帮其查找原始档案资料,申请核实,通过多次努力,最终帮他办成房屋不动产权证。

该镇人大按照区委人大常委会《关于在全区各级人大代表中开展“聚焦发展高质量,勇当五个排头兵”主题实践活动的实施方案》要求,创新实

施“一代表一网格”机制。以服务群众、服务民生、服务发展为抓手,优化网格布局。按照“邻近编组、相对均衡、灵活管用”的原则,合理规划网格布局,全镇78名各级代表分别进驻该镇辖区81个网格,实现代表参与全覆盖、履职区域全覆盖。代表通过定期联系网格长,了解网格内的民情和困难,并主动走访网格内的选民及企业;亮明身份,向选民(居民)公开姓名和联系方式;利用“定时定点定人”代表接待日预约选民到网格内开展活动;利用电子信箱、网格微信群等平台,广泛征求选民意见和建议;跟踪监督“社会服务管理服务平台”,了解自己对应网格的信息、问题和意见建议等履职途径,熟知网格经济发展状况、基层治理状况、特殊重点人群、百姓民生诉求。同时,通过碰头例会、活动情况月报告、日常登记、结果反馈等相关监督制度,切实让代表履职能力有提升、群众满意意见有成效。

三龙镇 严禁违规操办“升学宴”“谢师宴”

本报讯(通讯员 丁旭明 司真真)随着高考、中考结束,三龙镇积极开展违规操办“升学宴”“谢师宴”整治工作,持续从严落实中央八项规定精神,重申“十严禁”,严明铁要求。

该镇要求全镇党员干部、公职人员切实增强纪律规矩意识,带头刹歪风、除陋习、扬正气,坚决做到“十个严禁”,并要要求今年家有子女升学的党员干部签订《三龙镇党员干部不违规操办“升学宴”“谢师宴”承诺书》。打好“预防针”,强化铁纪律。把加强升学季、毕业季期间的作风建设列为全面

从严治主体责任的重要内容,重申升学期间廉洁自律的有关规定,要求党员及村组干部带好头、做表率,自觉抵制违规操办“升学宴”“谢师宴”等不正之风,做到不越雷池、不踩红线。严查“坏风气”,落实铁责任。该镇纪委进一步畅通举报渠道,加大明察暗访力度,强化监督执纪问责,把违规操办作为正风肃纪的重点内容,坚决依规依纪依法严肃查处,对无视纪律规定、顶风违纪的,发现一起、查处一起、曝光一起,形成狠刹歪风的强大震慑力。

小暑节气需注意消暑化湿

本报讯(记者 陈健宇)昨天是小暑。俗话说“小暑大暑,上蒸下煮”,市民朋友更应关注自身健康,那么小暑节气该如何养生呢?

记者在区城西社区卫生服务中心门诊室内看到,不少市民朋友前来咨询问诊,了解自身的身体状况。据该中心健康管理师王婷婷介绍,小暑时期,气候炎热,心火内盛,人们常感心烦不安。小暑养生一定要注意重点注意“静心”二字。最好减少外出,多做些静心宁神的事情,如看书、练书法、听音乐等。俗话说“心静自然凉”,这是小暑调养心神的重要法则。饮食上,莲藕是人们夏季必备的消暑良品;可以试着生吃莲藕,有助于清热润肺;煮熟吃则有健脾养胃、补气养血的功效。同时,莲子也是夏季当吃的食品,夏天吃莲子可以清心除烦、健脾止泻,还能养心安神,对于由暑热引起的心烦不眠,具有较好的治疗作用。同时,应尽量注意少进油腻食物,不让身体缺水,不过度饮酒,不过分情绪激动,尽量避免受凉感冒。

小暑时期运动锻炼,宜选择早晨或傍晚相对清凉之时,可以选择较为缓和的运动。运动时间不超过1小时,晚上9点钟后也不宜再进行体育锻炼,以免过度兴奋影响睡眠。另外,运动出汗多,可适当喝些淡盐水,以补充钠的丢失。运动后最好洗个温水澡放松,但要注意的是运动后不能用冷水洗澡,以防寒湿伤人,造成感冒或关节疼痛。



中标结果公示

根据工程项目招标投标的有关法律、法规、规章和该工程招标文件的规定,盐城市大丰区三里河闸交通桥拆建工程对该闸影响的安全评估报告编制项目的评标工作已经结束。现将中标结果公示如下:
中标人:河南省豫北水利勘测设计院有限公司
投标报价:15.68万元

服务期:15日历天
项目负责人:牛志丰
自中标结果公示之日起三个工作日内,对评标结果没有异议的,招标人将签发中标通知书。如对评标结果持有异议,请于有效时间内向招标人提出。
采购人:盐城市大丰区白驹镇人民政府
盐城市大丰区串场河小镇开发建设有限公司
招标采购代理机构:正信伟业工程咨询有限公司
2022年7月8日

中标结果公示

根据项目招标投标的有关法律、法规、规章和本项目招标文件的规定,大丰区万盈镇2022年度农村桥梁改造设计服务项目开标和评标工作已经结束,中标人已经确定,现将中标结果公示如下:
中标人名称:泰州市兆通工程设计有限公司;中标价(万元):9.3;
中标项目经理:申建伟。自本中标结果公示之日起3日内,对中标结果没有异议,招标人将签发中标通知书。如对中标结果持有异议,请于有效时间内向招标人提出或直接向招标投标监管机构投诉。
招标人:盐城市大丰区万盈镇人民政府
招标采购代理机构:江苏易标工程项目管理有限公司
2022年7月8日

招标公告

江苏斗龙港医疗管理有限公司负责的“中山医院苏北健康管理中心用房建设项目”现决定对外公开招标,凡具有省级及以上行政主管部门核发的《建设工程质量检测机构资质证书》的独立法人企业或其他组织均可参加上述项目投标。凡有意参加投标者,请于2022年7月12日18:00时前派员携带授权委托书原件、报名经办人身份证、关于企业电子邮箱的函等资料,到盐城市同洲工程咨询有限公司(大丰区常新南路上海花园18幢104号)联系人:杨友龙,联系电话:13962093351办理报名手续并购买招标文件(复印件须加盖公章)。
招标单位:江苏斗龙港医疗管理有限公司
招标代理机构:盐城市同洲工程咨询有限公司

招标公告

大丰区丰华街道垃圾站二期用地服务项目现对外进行公开招标,凡具有省级及以上行政主管部门核发的测绘乙级及以上(含乙级)资质,且是在中国境内注册的独立法人。请各投标申请人于2022年7月11日18时前至江苏兴华工程项目管理咨询有限公司(大丰高新技术区五一路5号希望小镇1#楼)报名并获取相关文件。报名经办人必须为本单位正式职工,报名时须携带单位行政介绍信或法定代表人授权委托书(原件)、经办人身份证原件及复印件。联系人:周鹏,联系电话:0515-83839668。
招标人:盐城市大丰区人民政府丰华街道办事处

关于报名参加首届江苏省企业退休人员诗词大会的通知

各镇(区)、街道人社工作机构、全区企业职工养老金领取人员:
2022年是党的二十大召开之年,为宣传全省经济社会发展伟大成就,丰富企业退休人员精神文化生活,省社保中心将于9月中旬举办首届江苏省企业退休人员社保诗词大会。大会比赛将分为6个环节,分别为:挑战多官格、联想对对碰、社保诗词通、速度与诗情(红色诗词专场)、你划我猜、诗词飞花令(均有题库)。根据安排,我区将选派选手代表盐城市参加。经研究,决定从即日起开展首届江苏省企业退休人员社保诗词大会参赛选手报名活动。要求如下:

- 1.我区企业职工养老金领取人员;
- 2.喜爱古诗词,对诗词的朗诵、理解有一定基础;
- 3.思想健康,积极向上,观点正确,有一定普通话基础;
- 4.身体健康,无重大疾病,有舞台表演经验者优先;
- 5.报名地点为各镇(区)、街道人社工作机构,截止日期为7月18日;
- 6.本处将根据报名情况,组织评选产生优秀选手组队参赛。

盐城市大丰区劳动保障管理处
2022年7月8日

招标公告

江苏大丰经济开发区管理委员会负责实施的大丰经济开发区雨水管网调查服务项目,现对外进行公开招标,具有测绘乙级及以上且资质范围包括工程测量(含地下管线测量)地下管道检测能力范围获得CMA资质认定证书的独立法人企业均可报名。请投标人于2022年7月13日17:00时前携带

企业营业执照(副本)、资质证书复印件、授权委托书原件(报名材料须加盖单位公章)至盐城润恒工程项目管理有限公司报名并领取招标文件,联系电话:13905112300。
媒介:江苏大丰经济开发区招投标网、江苏省招标投标公共服务平台,大丰日报。
开发区纪工委监督电话:0515-83600609、0515-83600605
招标人:江苏大丰经济开发区管理委员会
招标代理:盐城润恒工程项目管理有限公司
2022年7月8日

全民阅读指数知识宣传单

全民阅读指数,是反映一个国家或地区居民综合阅读素养的最基本指标,是江苏省高质量发展重要指标之一。
“全民阅读指数”共有6个指标组成:居民综合阅读率、阅读时长、阅读设施使用率、阅读设施使用满意度、阅读活动参与率和阅读活动满意度,各指标的权重占比分别为40%、10%、10%、15%、10%、15%。
广大市民朋友,如果您幸运地接到“全民阅

读指数调查”的电话(025-12340),那么您就是“书香大丰”的阅读代言人了!省里将对各县(市、区)全民阅读指数进行排名,排名后将直接影响到大丰城市形象 and 高质量发展。所以,我们大丰全民阅读指数能否走在全省前列,就看大家的啦,我们期待您的满意回答。
友情提醒:
1.当您接到电话调查,在评价时,请直接回答“是”和“满意”这样清晰的回答,尽量不要使用“还好”“差不多”等模糊语言,以免调查人员产生误判;
2.请不要中途挂断(只有回答完所有的问题才是一次有效的调查)
盐城市大丰区全民阅读活动领导小组办公室

中标结果公示

根据招标投标的有关法律、法规、规章和本项目招标文件的规定,盐城市大丰区垃圾处理场飞灰填埋运行服务项目HDPE膜采购项目开标和评标工作已经结束,中标人已经确定,现将中标结果公示如下:
中标人名称:泰安市政瑞士土工材料有限公司;
中标价:5mm规格的HDPE膜为7.8元/m2;

1.0mm规格的HDPE膜为15.8元/m2;
1.5mm规格的HDPE膜为22.8元/m2;
自本中标结果公示之日起一个工作日内,对中标结果没有异议,招标人将签发中标通知书。如对中标结果持有异议,请于有效时间内向招标人提出或直接向招标投标监管机构投诉。
招标人:盐城市大丰区环境卫生管理处、江苏生久环境科技有限公司
招标采购代理机构:江苏佳晟轩宇项目管理咨询有限公司
2022年7月8日

拍卖公告

受江苏大丰企业集团有限公司委托,江苏仁和拍卖有限公司定于2022年7月22日上午9时,在江苏仁和拍卖有限公司开展公开拍卖活动,现公告如下:
一、竞买标的物:
标的:KTV娱乐设施(含空调、彩电、音响等)。
拍卖保证金:伍万元。
拍卖保证金的缴纳方式:以现金形式直接带至开标现场
二、咨询、展示看样的时间与方式:
即日起至2022年07月21日18时(工作

时间)止,有意者请联系15161955460报名(可加微信),统一安排看样、发放拍卖资料。
展示地点:标的存在的现场(请提前预约),有意竞买者请来电咨询,索取拍卖资料及预约现场查看标的事宜,报名咨询电话:盐城市大丰区丰尚国际1#楼9楼,联系电话:15161955460。
三、拍卖方式:有保留价的增价拍卖,至少一人报名且出价不低于保留价,方可成交,成交后买受人付清拍卖成交价款及拍卖佣金、交易服务费后,方可获取拍卖标的。拍卖规则、《竞拍须知》、《标的物介绍》等标的物相关文件见拍卖文件、资料。
江苏仁和拍卖有限公司