

今年湖南高考时间为6月7日至9日 试题开放性、灵活性增强,更注重应用

可加分的考生,请于今日至28日在网上申报

本报讯(记者 何春林)2月19日,教育部发布2021年高考考试时间和命题要求等内容。今年高考有哪些新变化?命题有哪些趋势?

我省高考时间与全国统考时间有不同

教育部公布信息显示,2021年全国统考于6月7日开始举行,具体科目考试时间安排为:6月7日9:00至11:30语文,15:00至17:00数学;6月8日9:00至11:30文科综合/理科综合,15:00至17:00外语,有外语听力测试内容的应安排在外语笔试考试开始前进行。

记者了解到,我省和河北、辽宁、江苏、福建、湖北、广东、重庆等省市属于第三批高考综合改革地区,今年将迎来“新高考”,考试时间和上面有部分不同。

根据此前安排,我省高考考试时间安排在6月7日至9日。语文学科考试时长为150分钟,数学、外语科目考试时长均为120分钟,6门高中学业水平选择性考试科目,每科考试时长均为75分钟。

6月7日:语文(上午)、数学(下午)。6月8日:物理/历史(上午),外语(下午)。6月9日:上午是化学、地理,下午为思想政治和生物。

防疫:每个考点要配防疫副主考

教育部要求,结合疫情防控实际,进一步细化组考防疫工作方案,制定疫情防控工作标准,强化命题制卷、考点考场、评卷等场所防疫举措;做好考生和考务人员日常体温测量和身体健康状况监测,按要求为每个考点配备防疫副主考,设置必要的隔离考场、隔离设施,配备充足的防疫物资等。

昨日上午,市教育考试院工作人员介绍,受疫情影响,去年高考延迟举行,我市已经有了疫情防控常态化高考组织工作机制。

命题:增强试题开放性、灵活性

教育部要求,第三批高考综合改革省份要优化情境设计,增强试题开放性、灵活性,引导减少死记硬背和“机械刷题”现象。什么是开放性、灵活性?市一中高三数学备课组长黄继承以高考适应性考试(已于今年1月23日至25日举行)进行了分析。

“和以往高考试卷相比,此次试卷就凸显了‘开放性’。”黄继承说,数学卷出现了多选题,这是以往没有的。而且,多选题的每一道小题目,考察的知识点是不同方面的。又比如,第一道单选题,往年一般是具体的运算,此次则需要逻辑分析才能得出答案。

“第一道题难度大,考生往往心理就会起波动,影响接下来做题。”黄继承说,这对考生心理素质也是一个考验。

又比如,考生反映最强烈“大兴机场”的试题,命题新颖。此题考察了考生的阅读理解能力和信息捕捉能力,更重要的是逻辑思维能力和综合解题能力。

“一些试题运用基本方法很难解答,考察考生的审题能力以及随机应变和临场发挥的能力。”市三中数学教研组长尹老师说,这就要求,接下来的复习要注重训练综合解题能力,做到遇到新题型不慌,运用所学知识举一反三。

“同学们既要关心课堂内知识,也要关心‘窗外事’。”多名语文老师分析,此次语文适应性试卷延续了高考一贯的风格,内容上不回避热点事件,主题上注重家国情怀,着力于现实应用。



▲去年高考,我市考生走出考场(资料图) 记者 何春林 摄

这些考生可享高考加分政策

本报讯(记者 何春林)近日,我省下发了《2021年普通高校招生考生优惠信息及专项计划资格申报审核工作的通知》(以下简称《通知》),明确了今年高考享受优惠分值的考生以及报名要求。

哪些考生可享优惠?

《通知》显示,在另有新的规定发布前,六类考生可以在考生文化统考成绩总分的基础上增加一定分数投档,由高校审查决定是否录取。

- 1.烈士子女可以加20分。
- 2.在服役期间荣立二等功以上或被战区(原大军区)以上单位授予荣誉称号的退役军人,可以加20分。
- 3.少数民族自治州、县(含享受民族自治地方优惠政策待遇的县、区)和少数民族乡的少数民族考生,可以加20分。
- 4.归侨、侨子女、华侨子女和台湾省籍(含台湾户籍)考生,可以加10分。
- 5.自主就业的退役士兵可以加10分。
- 6.少数民族自治州、自治县(含享受民族自治地方优惠政策待遇的县、区和江永县、绥宁县、会同县、沅陵县、慈利县、石门县等6个少数民族人口过半县)和少数民族乡的汉族考生,可以加5分;江永县、绥宁县、会同县、沅陵县、慈利县、石门县等6个少数民族人口过半县的少数民族考生,可以加10分;其他散居区的少数民族考生可以加5分。

需要指出的是,关于少数民族加分项目仅适用于向我省所属高校投档时使用。

专项计划要求请看仔细

《通知》还公布了专项计划资格以及要求。国家专项计划招生实施区域为集中连片特殊困难地区县(市)、国家扶贫开发工作重点县,我市茶陵县和炎陵县在列。

报考学生须同时具备以下基本条件:具有我省实施区域当地连续3年以上户籍和户籍所在县高中连续3年学籍并实际就读、符合今年统一高考报名条件、其父亲或母亲或法定监护人具有当地户籍。地方专项计划的要求为户籍地在我省农村

且符合今年统一高考报名条件的考生均可报考。

高校专项计划。按照相关规定,我省实施高校专项计划的区域,我市茶陵县和炎陵县在其中。

报考学生须同时具备以下基本条件:申请考生及其父亲或母亲或法定监护人,其户籍地在我省实施区域的农村,其中考生本人须具有当地连续3年以上户籍和户籍所在县高中连续3年学籍并实际就读、符合今年统一高考报名条件。

如何报名?

记者了解到,2021年符合优惠加分及专项计划资格,且有意愿享受相关政策的考生须通过系统在网上进行申报,未申报的考生不能享受相应的录取政策。

此类考生可选择以下两种方式之一进行申报:

- 1.湖南省普通高校招生考试考生综合信息平台(以下简称“考生综合信息平台”)(网址:https://ks.hneao.cn)。
- 2.移动端APP:“潇湘高考”(APP请通过苹果应用商店、腾讯应用宝、华为应用商店或“考生综合信息平台”首页下载)。

需要提醒的是,2021年2月21日至28日期间,考生登录指定系统,填报相关申请信息。高考报名系统中户籍地填写有误的考生,可携带相关证明材料,在填报期间的工作日内到县(市、区)招生考试部门申请修改户籍信息。

3月1日至31日期间,考生登录申报系统打印审核表。已申报地方专项计划资格的考生于3月5日至31日期间登录申报系统查询初步审核后本人是否具备报考资格,系统比对认定具备资格的考生,不需要再办理后续审核手续;未通过系统自动比对的考生,需打印审核表,并办理后续资格审核手续。



“新高考”怎么考?成绩怎么算?志愿怎么填?我省去年已发布“新高考”实施方案,详见本报2020年12月31日A04版报道,大家可扫描该二维码查看

笑对生活,治愈“疑病”

65岁的钟大妈身体一直很硬朗。一个月前,老人自觉胸闷、气短,严重时会有窒息感,她怀疑自己心、肺等出了问题,整天忧心忡忡。在此期间她做了大量检查,先后去了心血管科、呼吸科,最后转到了精神科。医生最终诊断她得了“疑病症”。

疑病症是一种心理疾病

心理医生表示,多数有联想猜疑的老人,其心理异常敏感脆弱,多表现为容易发怒、疑心重、好管闲事、语言啰嗦,心理学把这种“联想猜疑”定性为疑心病,是一种不健康的心理。导致疑病症的原因主要有以下三个:

- 1)过分关注自己的健康 人进入老年期,由于生理功能的退化,身体难免会出现这样或那样的不舒服,甚至患有躯体疾病。老年人面临的体能下降、朋友交往减少、孤独等,也会让他们缺乏安全感,导致老人更加关注健康与疾病问题。这是老年人疑病症多发的原因之一。老年男患者常有强迫性特点,老年女患者中具有癖症性格者较多。
- 2)受到外界环境的影响 外界的一些不良刺激也会加剧老年人的疑病倾向。比如,一些不负责任的媒体危言耸听,或个别人轻率武断地议论判断,或者老人去医院探望病人或参加身边朋友的追悼会等等,都可引起或强化患者的疑病观念。
- 3)敏感多疑的性格特征 患者病前个性常常是以自我为中心、敏感、多疑。这样的人容易进行自我暗示或条件联想,比如看见亲人死于心肌梗塞,就对自身轻微胸痛过分关注。

疑病症的症状多种多样,变化多端,其中最常见的是疼痛,部位可在头部、背部等处,病人对疼痛的描述通常比较含糊。

而老年人所疑疾病主要集中在下面三类:第一类是心血管系统疾病,较常见的症状有心悸、胸痛、呼吸困难和对血压的担忧等;第二类是胃肠道症状,如恶心、吞咽困难、反酸、口腔异味和腹部胀气等;第三类是泌尿生殖系统疾病。

“疑病症”其实是神经症的一种,也就是说有一些心理障碍,但不属于重型的精神疾病范畴。这类患者往往性格内向,不善于交流,临床表现为经常揣测自己患上重大疾病,从而在情绪上产生焦虑、急躁、抑郁等负面影响。

去掉“疑病”,笑对生活

1)学会辨别 其实,不少老年人的疑病症,都源于网络。特别是微信上,有精华、有糟粕,更有一些虚假信息,老人不要轻易相信其中所说,更不要动辄对号入座。

医生提醒,一般来说,没有明确注明出处的“健康知识”最好不要相信,更不要习惯性转发,因为这些说法往往是科学的。如果坚持怀疑自己有病,可以到正规医院做相应检查。

2)调整心态 疑病患者普遍都爱钻牛角尖,性格比较内向且精神紧张。

患者要了解自己的性格对自己病情的影响,及时调整心态,尽量使自己变得开朗、活泼一些。这样不仅能帮助我们在生活中结交更多的朋友,而且也会对我们的家庭、生活有所帮助。

3)适当运动 适当参加体育锻炼,多出去走走动动,能很好地帮助老人增强自身免疫力。对于疑病患者而言,多运动也能很好地帮助他们转移注意力,不会总是想着“自己有病”这件事情。

4)培养兴趣爱好 要想使疑病症有所缓解,就应当建立一种新的生活方式。比如,发展一些兴趣爱好,像栽花种草、修理家用小玩意儿、学习琴棋书画等,加强对未来生活的参与,让自己忙碌起来。这样,老人就没有精力过度关注自己有没有病,没时间胡思乱想,更容易找到满足感,发现自己的价值,也就更利于身心的健康。

每一位老年人的晚年生活内容虽然不尽相同,形式也各有差异,但只要老人放宽心静,凡事大度处之,淡然视之,豁然待之,安然对之,它就会更大地满足大家各式各样的快乐需要。(摘自老年健康报)

如何预防食物过敏?



食物过敏是国际公认的公共卫生问题。发达国家研究数据显示,近二三十年人群食物过敏患病率高达10%,并呈显著上升趋势。我国儿童食物过敏患病率约为6%,且呈现出与全球患病率一致的上升趋势。

食物过敏症状一般是在吃了引发过敏的食物后几分钟至1小时内出现,可能会持续数天至数周。过敏症状和严重程度不尽相同,通常会出现:皮肤症状如发痒、发红、肿胀等;胃肠道症状,如腹痛、恶心、呕吐、腹泻、口腔发痒和肿胀等;呼吸道症状,如鼻和喉咙发痒、肿胀、哮喘等;眼睛发痒和肿胀;心血管系统症状,如胸部疼痛、心律不齐、血压降低、昏厥甚至死亡。

致敏食物是可能引起过敏的食物。根据国际食品法典委员会的建议,八大类致敏食物包括鸡蛋、鱼、牛奶、花生、贝类、大豆、树坚果和小麦。此外,还有很多食物对个别人来讲也是致敏食物。由于没有安全有效的治疗手段,预防

食物过敏的唯一有效途径就是避免食用含有致敏原的食物。我国《食品安全国家标准预包装食品标签通则》(GB 7718-2011)规定,以上八类食品及其制品可能导致过敏反应,如果用作配料,宜在配料表中使用易辨识的名称,或在配料表邻近位置加以提示。

如加工过程中可能带入上述食品或其制品,宜在配料表邻近位置加以提示,如“含有……”“可能含有……”“此生产线也加工含有……的食品”等。预防食物过敏最主要的办法就是避免食用致敏食物,一旦确定了致敏食物应该严格避免再食。在购买预包装食品时,要仔细阅读标签,如对食物有疑问,应向食品供应商查询;外出就餐时,应向食物供应者清楚说明自己的情况和需要,进食后如感到不适,应立即就医。

(摘编自国家市场监督管理总局、中国食品科学技术学会编写的《如何吃得更安全——食品安全消费提示(2018-2019年)》)

应对老龄化,外国如何做

在国际社会,老龄化已经成为许多国家早就在面对的趋势和问题。一些国家或者城市早就已经在自己的城市规划和建设中将对老龄化考虑在内,他们的一些经验和做法值得我们借鉴。

日本 以“在地安老”为核心多方推进城市建设

随着老龄化、高龄化与城市化的不断推进,让老年人在生命末期也可以在熟悉的社区或家中生活的“在地安老”越来越受到老年人的喜爱。

根据中国社会科学院日本研究所郭佩的研究,日本作为全球老龄化程度最高且城市化率高达90%以上的国家,早在上世纪90年代就通过实施“黄金计划”来扩充日间看护中心,通过社区、非营利机构和家庭的合作形式在健康预防、日常照料方面给予老年人可及的服务。后来,以“在地安老”为基础,日本从环境建设、住房、社区支持、医疗卫生、交通等多方面不断深入推进老年友好城市建设。

英国 包容性设计让老年人更好使用建筑和环境

目前,大伦敦地区已经完成的老年友

好城市相关工作包括:建立住宅规划政策和资金计划以应对目前和将来老年人的住宅和空间需求;通过公众宣传等手段减少贫困老年人的数目;对伦敦50岁以上的居民提供技能培训和工作机会等。值得关注的是,包容性设计是伦敦新一轮规划的重要策略。英国建筑与建成环境委员会提出包容性设计的5条原则:将人置于设计过程的核心、承认多样性和差别、在一个解决方案无法满足所有用户时提供选择、为使用提供灵活性、让人能够更方便愉快地使用建筑和环境。毫无疑问,这种“包容性设计”让人人都感到与自己相关。

新加坡 城市对老年群体更加友好

新加坡政府决定让老年人更多地参与老年友好社区的设计,因此将在土地使用和规划方面采取措施。计划认为允许老年人在当地社区优雅地变老非常重要,他们还应保持独立自主、身心健康并与亲人亲近。在个人层面,个体的需求和价值需要得到关注,规划的目的是使老年群体不仅要健康度过余生,并且要享受平等的机会继续工作和终生学习。在社区层面,新加坡提倡打造充满爱心和包容的社会,因此尊重和爱护老年人是有凝聚力的社区不可或缺的一部分。(摘自老年日报)