

市教育局有关领导做客“民声热线”节目时提醒： 考生需留意中考高考改革变化



■记者 周燕红

本报讯 9月28日,市教育局有关领导做客“民声热线”直播节目,倾听市民的心声和关切,主动回应教育话题。不少市民拨通节目热线,咨询了广大师生家长都关心的教育问题,并得到了该局领导的详细作答。

问:我市中考改革从哪一年开始实施,改革后,各科总分及所占比例有何不同,中考体育考试有何变化?

答:从2020年入学的初中一年级新生开始(即2023年毕业),我市将全面实施高中阶段学校考试招生制度改革。语文、数学、英语(含英语听说考

试)、道德与法治、历史、物理(含实验操作)、化学(含实验操作)、生物(含实验操作)、地理、体育与健康、音乐、美术、信息技术等13个科目作为开考科目,防止群体性偏科,促进学生全面发展。原英语中的听力部分,变为听说考试。

改革前,考试科目为语文、数学、英语、物理、化学、思想品德(按单科满分的60%计入总分)、历史(按科目满分的50%计入总分)、地理(按科目满分的30%计入总分)、生物(按科目满分的30%计入总分)、体育与健康(按科目满分的60%计入总分),总分为790分。

改革后,各科目及分值为:语文120分,数学120分,英语120分(含听说30分),物理100分(含实验操作10分),化学100分(含实验操作10分),历史90分(按科目满分的90%计入总分),道德与法治80分(按科目满分的80%计入总分),体

育与健康70分(按科目满分的70%计入总分),总分为800分。生物(含实验操作)、地理、音乐、美术、信息技术5个科目不计入总分,以等级形式呈现,并纳入高中阶段学校录取条件。

改革后,将“男子1000米(女子800米)或游泳”作为必考项目,加选择体能及运动技能各一项进行现场考试,同时将《国家学生体质健康标准》纳入考核范围,具体方案由另行制定。

问:高考综合改革后,高考制度有哪些变化?

答:一是考试科目组合有变化。之前的高考考生依据考生的高考总成绩择优录取考生。高考综合改革后,即2021年起夏季高考实行“两依据一参考”的招生录取模式,即由招生学校依据统一高考成绩和高中学业水平选择性考试成绩,参考学生的综合素质评价择优录取考生。

四是投档录取模式有变化。之前的高考志愿填报是以一所学校为一个志愿单位,每所学校下可以填6个专业志愿和一个是否

服从专业调剂选项。高考综合改革后,夏季高考招生按照“院校专业组”方式实行平行志愿投档,一所院校有若干院校专业组,每一个院校专业组由若干专业组成,同一个院校专业组内的所有专业的选考科目要求相同,志愿填报及投档以“院校专业组”为单位。

二是计分方式有变化。之前的高考考生总成绩750分,语文、数学、外语3门各150分,“文科综合”、“理科综合”各300分,均是直接采用卷面分。高考综合改革后,考生总成绩750分,语文、数学、外语3门各150分,3门选择性考试科目各100分(物理、历史2门直接使用卷面分,思想政治、地理、化学、生物学4门采用等级分)。

三是招生录取模式有变化。之前的高考是由招生学校依据考生的高考总成绩择优录取考生。高考综合改革后,即2021年起夏季高考实行“两依据一参考”的招生录取模式,即由招生学校依据统一高考成绩和高中学业水平选择性考试成绩,参考学生的综合素质评价择优录取考生。

五是投档录取模式有变化。之前的高考志愿填报是以一所学校为一个志愿单位,每所学校下可以填6个专业志愿和一个是否

服从专业调剂选项。高考综合改革后,夏季高考招生按照“院校专业组”方式实行平行志愿投档,一所院校有若干院校专业组,每一个院校专业组由若干专业组成,同一个院校专业组内的所有专业的选考科目要求相同,志愿填报及投档以“院校专业组”为单位。

问:普通高中毕业证书已遗失,如何办理学历证明书?

答:普通高中毕业证书已遗失,按政策无法补办毕业证书,可以办理学历证明书,与高中毕业证同等效力。办理流程:回原毕业学校教务处申请,查询档案确认后,再到市教育局高中科验收盖章。

如果原学校已经停办,如果原校地址继续开办其他学段的学校或已搬迁到其他地方办学,到该校教务处查询档案确认后,再到市教育局高中科验收盖章。如果原校址不再办学,即直接到市教育局高中科查询档案确认后办理。

茂名石化应急救援中心 为民解忧办实事

■记者 梁雪玲 通讯员 张亚培 李新胜

本报讯 9月20日,茂名石化应急救援中心陈远迎给退休职工叶阿伯来电了解情况。“再次感谢你们,为我们解决了大难题,蜂窝没有再出现了,你们真是我们社区居民的贴心人。”听到叶阿伯的话,陈远迎放下心来,并叮嘱如果有问题可以再联系处理。

原来,9月12日下午,家住广东省茂名市某小区的茂名石化公司退休职工叶阿伯给茂名石化应急救援中心打来求助电话,请求中心派人将其住宅窗台下的一个大马蜂窝摘除,以了却他多日的担忧。

应急救援中心所辖乙烯中队值班队长李欣闻令而动,立即派救援一班班长陈远迎带领本班班长、吴杰君执行“除巢”任务,“除巢”行动组奉命携带防护装备和除巢器具驾驶皮卡车前往处置。

抵达目的地,三人与在小区门岗焦急等待的叶阿伯进行了简单对接。阿伯家紧靠门岗,进入小区,便可望见他家三楼窗台下空调外机的底部赫然挂着一个硕大的马蜂窝,大如篮球,蜂窝已有一侧三角支架包裹的严严实实。叶阿伯反映,今年七月初发现马蜂在此筑窝,当时蜂窝只有鸡蛋大小,是楼下邻居发现告知他才注意到,后来蜂窝“越长越大”,经多方求助未果,问题始终得不到解决。正当他一筹莫展之时,一位老友得知他的困惑,提醒他不妨求助公司的应急救援中心帮忙处理。就这样,叶阿伯抱着试一试的态度拨通了应急救援中心的电话。

听了叶阿伯的讲述,陈班长笑着安慰道:“阿伯,您别急,对于我们来讲,这是小事一桩,我们来了,一定会帮您解决问题,您就放心吧!”说罢,陈班长麻利地将自己全副武装,在队友的协助和监护下,他借助登高梯攀上二楼住户的窗台,仰头挂好安全带,而后开始“摘巢”作业。只见陈班长动作娴熟,潇洒自如地将蜂窝连“锅”端掉,收入“囊”中,为了不留后患,陈班长将蜂窝断面留痕清除干净,并将那些侥幸逃脱又寻迹而来自投罗网的黄蜂以霹雳手段做了扁平化处理,彻底消除了叶阿伯的后顾之忧。

“除巢”行动组出色地完成了“除巢”任务,赢得了叶阿伯及在场群众的连连称赞和阵阵掌声。陈班长三人经再三观察,确认善后工作到位且平安无事,然后与叶阿伯道别,带着“战利品”凯旋而归。

千里眼镜店开展亲老敬老爱心活动 为近60名老人免费验光配镜

■茂名日报社全媒体记者 彭文彦

本报讯 为弘扬中华民族尊老敬老传统美德,在重阳节来临之际,茂名市千里眼镜店工作人员走进茂南区三和养老公寓开展关爱老人活动,为近60名老人进行免费验光配镜。

千里眼镜店的工作人员携带专业的验光仪器,为每位老人进行视力检测,详细询问老人的视力健康状况及平时遇到视力方面的问题。根据老人的验光结果精准为每名老人免费配发一副老花眼镜,同时还耐心地告诉老人们平时健康用眼的方法和

护眼知识,受到了老人们的一致好评、点赞。

据了解,茂名市千里眼镜店致力公益事业,先后多次组织开展关爱老人、关爱留守儿童、关爱困难群众等活动,主动承担社会责任,竭诚奉献爱心力量,受到群众广泛赞誉。

千里眼镜店相关负责人表示,千里眼镜公益活动会一直坚持做下去。尊老爱幼是中华民族的优良传统,本次走进养老院开展关爱老人活动,旨在倡导尊老敬老爱老,并鼓励更多人参与到活动中来,传递社会正能量,用爱心与善意,创造无限温暖。



夕晖

一展歌喉唱出“夕阳好声音”

■谢秀凤

在信宜市梅岗公园的山顶上,每天早上八九点钟,便会响起一阵阵嘹亮的合唱,歌声悠扬,随风飘送,让游人驻足,侧耳倾听。那是一群以退休教师为主、老干部、老同志共展歌喉唱出的“夕阳好声音”,他们以满腔热情歌唱蒸蒸日上的伟大祖国,唱红幸福快乐的夕阳生活。

梅岗歌坛,风雨历程十多年,她一路走来,从简陋的棚寮,蝶变成当下的公益挂牌歌坛,歌友们抑制不住内心深处的激动,交口称赞“有了王局的加入,我们的队伍更有活力和凝聚力了。”他们口中所说的

“王局”,是今年退休不久的信宜市老干部王崇宁。“退休,只是换了个工作生活的地方,咱永远都是人民的公仆”,面对歌友们的赞扬,王局总是这样乐呵呵地应答。融入歌坛生活,他用辛勤无私奉献着“公仆”精神。

情系歌坛谱新章

以往的梅岗歌坛,歌友们三五知己相约而往,手抄词曲同声高歌,经典老歌与流行歌曲兼收轮唱,展现时代风采;王局加入梅岗歌坛后,他以饱满的热情,反复斟酌,数度增删,创作了词

曲《相约梅岗歌坛》,“歌坛是我第二课堂,令人身心向往,唱出活力,唱出健康,唱红夕阳”,这首为歌坛量身定做的歌曲,旋律轻快,朗朗上口,一经歌友们在歌坛唱出,旋即受到热捧,火热传唱,几天时间,点击量就接近两万,充分展示了草根文化的精魅力。此后王局还乘兴创作了词曲《我劳动我快乐》,歌曲催人奋进,积极向上,洋溢着满满的正能量。

歌坛夕阳分外红

唱红经典歌曲,讲红色故事,颂扬美好生活,为拓宽歌友们的视

野,更好地体验、宣传文创创业的丰硕成果,王局积极组织策划歌坛采风活动,带领歌友们深入到信宜扶参、安义、怀乡等地参观“红色基地”,到前排双合村参观新农村建设的美景,所到之处,歌友们重温先辈们可歌可泣的英雄事迹,倾情演唱经典红歌致敬革命先烈;《谁不说俺家乡好》《我和我的祖国》《在希望的田野上》……一首首旋律优美的乐曲传递着歌友们对社会主义新农村建设的巨大成就的纵情讴歌。

“老年亦解韶光贵,不待扬鞭自奋蹄”,衷心祝愿歌友们醉心歌坛,桑榆夕阳,为霞满天。

值班主任:柯丽云 责编:陈莉 投稿邮箱:xihui2013@126.com



童心。侯建平 摄

风筝疗法

■黎洁

老人们健身的方式多种多样,有的喜欢打太极拳,有的喜欢慢跑,而我家老伯却有着自己的爱好——放风筝。

这个时节,风速缓慢均匀,风力柔和,这是放风筝的绝佳季节。每天早上只要天气晴朗,老伯矫健的身影就会出现在我家附近的公园里。老伯每次出门放风筝至少要带上3-5个不同类别的风筝,根据风力情况挑选最适合放飞的。老伯自豪地说:“虽然放风筝只有拉线、放线、压线几个基本动作,看似简单,其实里边学问很大。同样一个风筝,遇到会放风筝的人,它可以自由地在蓝天翱翔,如果遇到不会放风筝的人,风筝即使上了天也免不了栽跟头。”年过七旬的老伯在公园里放风筝时一会儿来回小跑,一会儿收线放线,一会儿仰起身子,一会儿俯下身,老伯的风筝在风筝场上永远是人们瞩目的焦点。老伯似乎忘记了自己是一个老人,他的心随着风筝飞翔。

老伯是从三年前开始放风筝的。那时,老伯患有颈椎病和神经

衰弱,容易疲劳,睡眠质量不好,常有头痛等病症。医生推荐他“放风筝”这种保健方式,老伯抱着姑且一试的心态,弄了几只风筝来玩。放风筝时需要放线收线,前倾后仰,时跑时行,时缓时急,张弛相间,有动有静,手、脑、眼三者协调并用,人的机体各部位也都在不停地运动。每当风筝在高空随风飘忽,上下翻飞,左右摇曳,为使风筝保持稳定,大脑还必须反应敏捷,正确判断,及时调整。这些运动能使身体的相关部位得到充分的舒展,对健身很有好处。坚持一段时间之后,老伯的颈椎病大有缓解。

玩了好几年风筝的老伯,收获可以说是满满的,耳不聋眼也不花了,多年前的颈椎已经基本不犯病了,精神矍铄,面色红润,神经衰弱也基本痊愈。他这副好身体全得益于风筝疗法。每年春暖花开的日子,老伯常常带上自己做的风筝,走出家门到郊外亲手将其放飞。风筝起飞的那一刻,也是梦想飞翔的时刻,抒发不一样的晚年情怀。

楼顶上的国庆夜

■阿紫

春节和国庆节分别是上下半年最重要的节日,两者都有很明显的辨识度。春节的主题是“家”,家家户户团圆,亲友间互相拜年;国庆节的主题是“国”,集体庆祝活动居多。在我们学生时代,都会有全校国庆汇演。我就曾登台许多次,表演过诗朗诵、参加过大合唱。

遥想20世纪80年代,大城市的国庆夜,热闹程度不逊于除夕夜,因为当晚往往会有大型焰火表演。尤其1984年正逢国庆35周年,国庆节各地烟花表演规模大多创下了历史记录。

记得那天刚吃完晚饭,我们全家早早就爬上楼顶。当时我们住的楼房一共才五层楼,我家住三楼。在此之前,我一次也没上过楼顶。

登上楼顶之后,眼前豁然开朗,宽阔的江面就在眼前。虽然只有五层楼,视野却能覆盖一大片,的确是观看烟花的绝佳地点。

楼顶上陆陆续续上来许多邻居,有的不认识,有的虽然认识,很长日

子没见面了。烟花开始燃放了,随着一阵阵炮声,天空中异彩纷呈,时而漫天鲜花,时而成群的鱼儿遨游天际……以前这样大规模的烟花燃放活动,老一辈人只在电影纪录片里看到过,如今亲眼所见,他们也和孩子一样充满了好奇,目不转睛。

到了晚上10点钟,烟花表演结束,大家纷纷下楼。几天后,语文老师布置作文写观看烟花感受。

那次看烟花,让我对住顶楼产生了一些向往。后来我结婚了,住进了一套顶楼两居室,住进去后冬冷夏热,没少被妻子埋怨。不过国庆节上楼顶看过几次烟花,重温了当年的美好感受,也算有所值。

近几年,燃放烟花不太流行了,改成了灯光秀。最先只是展现绚丽的色彩,渐渐地,三维效果越来越出色,像在看一部以夜色为幕布的3D立体大片。比起放烟花,灯光秀的技术升级更为直观和震撼,能清晰地反映整个国家日新月异、蒸蒸日上的精神风貌。

老人选鞋注意事项

人到老年,选择一双舒适的鞋子十分重要。为老年人买鞋,可以从以下几方面进行选购。

合脚:不少子女在给老年人买鞋的时候,总是喜欢凭着经验购买,其实这是一种误区。为老年人选购鞋子,一定要穿上多走一走,这样才能充分感受鞋子是否合脚。建议脚趾前留出一点空间,即便出现脚胀的情况,也不会有挤脚的感觉。

防滑:橡胶是所有材料中防滑性能较好的,以天然橡胶为首选。此外,选择鞋底沟纹深且多的鞋子,既不容易卡砂石,还能帮助排水。宜选择鞋底向左右两边延伸,并在边缘处设计为开口的款式。穿这样的鞋子在雨天外出,也不会感觉太滑。

支撑:老年人很容易出现足弓塌陷等问题,鞋跟处和鞋垫足弓处要有足够的支撑才行。如果鞋子后面的支撑不够,走路容易崴脚。建议试穿鞋子的时候,将脚部左右翻一翻,测试一下鞋子的稳定性。如果脚部很容易翻过去,建议不要购买。

透气:鞋的透气性要好,这样,老年人穿上才会更舒服,并且减少脚臭、滋生细菌的可能性。(李一岩)

健康与生活



扫码
快捷
关注
投稿