

加油

加油

加油

加油

加油

加油

加油

加油

新冠“乙类乙管”后 迎来首次高考 防护要注意啥？

四川省教育考试院提醒,各位考生须做好自己健康的第一责任人,不串门、不聚集,做好个人防护。但若考前发现新冠病毒感染阳性的考生,需于6月6日9:00—12:00,主动向县(市、区)招生考试机构报告并提供24小时内核酸或抗原检测阳性证明,县(市、区)招生考试机构将

安排在备用考场考试。如考试当天开考前才发现新冠病毒感染症状的,考生提供24小时内的核酸或抗原检测阳性证明,考点安排在备用考场考试。考试中,考生生病不能坚持考试,应举手示意,经监考员同意后,由监考员通知考场外工作人员陪同到考点临时医务室。

2023年高考即将举行,这是新冠病毒感染“乙类乙管”后的首次高考。坚持科学精准防疫,防护有哪些注意事项?“阳了”如何应对?四川省教育考试院官方日前发布了相关信息。

经医治后考生身体情况好转,本人申请继续考试的,经医务人员评估可以正常继续考试的,由专人带领返回原考场考试,考生耽误的考试时间一律不补;若不能坚持考试的,考生须提出书面申请,经主考同意后,考生终止考试,不再返回考场。

成都日报锦观新闻记者 赵子君

行 成都交警为高考“保驾护航” 送考车辆不限行

昨日,记者从成都市交管局获悉,2023年全国普通高等院校统一招生考试将于6月7日(周三)、8日(周四)进行,我市考生将在全市统一设置的63个考点的3020个考场参加考试。成都交警向社会公布“畅通高考服务热线”:962122。该热线电话设在交管局智能交通指挥中心,由值班人员全时值守,对考生及高考相关人员的交通求助,均予以及时接受、及时调度、及时指挥、及时帮助。

高考期间,为接送考生(持有高考准考证)的车辆提供通行便利,对一般轻微违法行为为口头警告后放行;送考车辆发生交通事故的快速予以处置;遇考生或者考生家长求助的,交警将迅速给予帮助。

高考期间,所有交警在接到群众与高考有关事项的求助时,将予以最大限度的帮助。

成都交警在各个考点周边开辟有临时停车场点位,设置交通禁行、禁止鸣笛等临时交通提示牌和宣传引导标志,摆放锥形筒,确保考点周边道路交通秩序有一个良好的考试环境。

成都交警推出提前申报、登记备案的送考、监考车辆不实施尾号限行措施的高考便民举措。接送考生、监考人员的车牌

尾号为3、4、5、8、9、0的车辆,在6月7日(周三)、8日(周四)、9日(周五)不实施尾号限行管理,给予接送考生、监考人员的受限车辆最大通行需求。

此项便民举措的实施流程如下:
(1)需要开车接送考生的家长,可进入微信公众号“蓉e行”,按照平台提示自主申报,备案成功的车辆在生效日至2023年6月9日20时期间不受尾号限行。特别提示:需要提前一天进行申报才有效,当天不能申报。

(2)监考人员的受限车辆(车牌尾号为3、8、4、9、5、0),凭车辆行驶证、高考准考证或监考证通行,须提前在监考老师所在学校、教育部门进行登记备案。

未通过“蓉e行”平台、教育部门进行登记备案的受限车辆,违反成都市中心城区尾号限行管理措施的,按相关规定予以处罚。

成都日报锦观新闻记者 何良 张伟进

食 成都疾控发布考期营养注意事项 饮食如常 稳定血糖

随着高考、中考的临近,为了保证考生们在考场上能出色发挥,不少家长在后勤保障上可谓使出了全力,动足了脑筋。昨日,成都市疾控中心发布考期营养注意事项,针对如何科学地为考生做好营养保障给出了专业建议。

成都市疾控中心指出,身体对饮食习惯的适应是一个长期的过程,突然改变会造成身体不适。就算学生平时饮食习惯不好,也不要再在考期“强行”纠正。如果考生平时不喜欢喝牛奶,那么最近也不是非喝

不可;如果考生一直都有些偏食,不爱吃蔬菜,那么最近就不要非逼着他吃大量蔬菜;如果原来一直肥胖,那么这几天就不要节食减肥了。平时孩子没吃过的东西,或者是吃了之后有不良反应的食物,无论多美味,多有营养,都尽量不要给孩子吃,避免引起食物过敏和食物不耐受。别说是全身起疹子瘙痒难耐,就算是肚子微胀气,也会影响考试时集中注意力。

同时,在高强度备考状态下,大脑活动所需能量增加,而能量主要来自血糖的持

续供应。过于精细的食物容易造成血糖大幅波动从而影响大脑的活动。

要想稳定血糖,让能量在两餐之间稳定释放出来,须注意用高蛋白食物和坚果来配合主食一起吃。例如早餐,先喝一杯浓豆浆或牛奶(前提是没有乳糖不耐受和胀气问题),再吃两个菜包(其他主食亦可),加一个鸡蛋,早餐质量就非常好。

有些考生不吃早餐或吃得很少,会造成低血糖,出现心慌出汗、面色苍白、虚脱等现象,严重时还有意识障碍。因此,考生一定要吃好早餐,绝不可空腹参加考试。

早餐蔬菜摄入不足,午餐时可先吃一碗蔬菜(比如各种绿叶菜,以及蘑菇类),再用其他蔬菜和高蛋白的鱼肉蛋类配合米饭、馒头等主食一起吃,能更好地维持血糖的正常水平,让大脑在下午有持续的能量供应。

成都日报锦观新闻记者 曹宇阳

咋回事？ 重点在于提升学生科学素养 全国多地发文明确纳入中考

为啥教育部会发文说要“将实验操作纳入中考”呢?旨在解决讲得多做得少,学生对科学技术缺乏内在兴趣等问题,深化中小学科学教育改革,重点在于提升学生的科学素养。

而这项“新增”的考试项目,其实也不算“新”。此前,全国多地就发文明确将该

项考试纳入中考。比如湖南省教育厅发布的《关于加强和改进中小学实验教学的实施意见》明确了实验操作考试成绩纳入高中阶段学校招生录取依据;黑龙江省教育厅发文明确将“理化生实验操作”考试纳入相关学科初中学业水平考试内容,计入中考总分;

成都呢？ 早已纳入考试 计入考生毕业成绩和升学成绩

成都市教育局2018年印发了《关于进一步推进高中阶段学校考试招生制度改革实施方案》(以下简称“中考改革方案”),提到将更加重视学生动手操作能力培养,新增生物实验操作考试,并将理、化、生实验操作考试分值提高到15分(以前为10分),明确从2019年秋季新入学的初中一年级起实施中考制度改革。

这就是说,实验操作考试其实在成都早已纳入考试了,只是生物实验操作是“新加必考项”。而生物考试也正式实行纸笔闭卷考试和实验操作考试相结合,满分为100分,其中卷面85分+实验操作考试15分。

今年5月是成都初中生的理科实验操作考试月,从月初到月终,会陆续进行理化生的实考。按照成都市教育技术装备管理中心发布的中考实考要求:物理、化学、生物实考时长为每科10分钟。考

下,选择题和填空题仍然增加了实验探究内容,引导教师在教学中重视基础实验,注重培养学生的实验能力。”电子科技大学实验中学舒东老师简评去年中考物理题时提到。

那么“实验操作”纳入中考,到底释放了什么信号?

对于实验操作考试的重视,其实就是对实验教学提出新要求。加强实验教学有利于提升学生的探究能力、创新能力以

啥信号？ 对实验教学提出新要求 对学生创新能力提出更高要求

“之前考实验操作,更像一项结业考试,简单评判学生会操作就行。”成都某中学毕业班物理老师向记者透露,“如今的实验操作不只是考查学生机械性‘会动手’,还会在中考试题中涉及相关实验操作的步骤、原理等内容,将理论与实践结合起来考查。这就需要学生真正意义上的‘会操作,懂操作’!”

“在实验操作考试分值增加的情况

下,选择题和填空题仍然增加了实验探究内容,引导教师在教学中重视基础实验,注重培养学生的实验能力。”电子科技大学实验中学舒东老师简评去年中考物理题时提到。

那么“实验操作”纳入中考,到底释放了什么信号?

对于实验操作考试的重视,其实就是对实验教学提出新要求。加强实验教学有利于提升学生的探究能力、创新能力以

及科学思维能力,培养学生的科学态度与责任感。同时也对培育学生的兴趣爱好、创新精神、科学素养大有好处。

在人工智能时代,类似于ChatGPT技术定将会层出不穷并不断更新升级,刷新大众认知。如何培育适应时代发展的人才,挖掘创造力是关键,这也对一个人的创造性提出了更高要求。

因此,对于学校老师来说,不断将科技前沿知识和最新技术成果融入实验教学很有必要;对于学生家长而言,有意识地培育补足这一块短板有助于学生未来的发展与成长。

成都日报锦观新闻记者 赵子君

实验操作 释放什么信号？

纳入中考

“聪明药”功效真的有这么神奇吗?号称能提高记忆力的DHA又是什么?记者采访了成都市第七人民医院药剂科主任药师杨波,他表示,实际上根本没有什么“聪明药”,那些所谓的“聪明药”实际上是一种兴奋剂,对孩子身体危害非常大,而所谓的能提高记忆力的DHA,对中、高考年龄段的孩子来说并没有太大功效。

“所谓的‘聪明药’,主要包括利他林(主要成分为哌甲酯)、阿德拉(主要成分为右苯丙胺)、莫达非尼三类精神药物,属于我国精神药品品种目录中由国家严管的第一类精神药品,具有成瘾性大、耐受性和副作用强的特性,极有可能抑制或损坏少年儿童的大脑神经发育。”杨波说,这

6月5日,教育部办公厅印发了《基础教育课程教学改革深化行动方案》,其中提出“加强实验教学,强化学生动手操作实验,将学校实验课开设情况纳入教学视导和日常督导,将实验操作纳入中考”。

消息一出,冲上微博热搜,引起大家热烈讨论。记者对此进行了采访。

2023年的高考、中考即将来临,这是所有学子人生的重要时刻,也是所有家长陪考的紧张时刻。一些所谓的考前“神器”——“聪明药”在个别考生和家庭中,悄悄流行起来。或许能“弯道超车”呢?购买者大多有这样的心理。那么,“聪明药”到底是什么?真的能快速提高学习能力吗?对身体健康是否有伤害?其售卖是否合法?对此,记者展开了调查。

吃“聪明药” 能提高成绩？

当心聪明反被“聪明”误

名词解释

什么是“聪明药”？

网传的几种“聪明药”包括利他林(主要成分为哌甲酯)、Adderall(安非他明产品,主要成分为右旋苯丙胺)和莫达非尼。其中利他林和Adderall是治疗注意缺陷多动障碍症的主要药物,莫达非尼临床主要用于治疗老年觉醒障碍和抑郁症。

以上三种“聪明药”的不良

反应主要包括失眠、头晕、头痛、恶心、厌食、心跳加快等。而且,长期服用可产生药物依赖,具有成瘾性,一旦中断给药,人就会感到非常难受,烦躁不安,直至出现幻觉,最终神经衰竭,心理崩溃甚至死亡。另外,哌甲酯还会抑制儿童的生长发育,因此,6岁以下儿童应尽量避免服用。

记者走访

正规药店 并无“聪明药”售卖

近日,记者对我市成华区、锦江区、邛都区等区域8家不同规模的药店进行了走访调查,8家药店均表示没有所谓的“聪明药”售卖,连有相同效果的药物都没有。唯一能与提高成绩“挂钩”的,只有能辅助提升记忆力的一些保健品。

记者注意到,这些药店出售的保健品大都含有一种名为DHA的藻油。“一定程度上可以帮助提高记忆力,集中精力,服用一段时间后甚至还有帮助睡眠的功效。最近很多人都来买,好多地方都已经断货了。”药店工作人员向记者介绍。

成华区一家药店的店员表示,他们没有所谓的“聪明药”,但有一款名为健脑片的药

物,主治健脑益智,安眠补身,用于缓解用脑过度、记忆衰退、神经衰弱、惊悸失眠、心烦易倦等症状。

同时,记者也在网络平台上对“聪明药”进行了搜索,发现没有相关商品,而在搜索“提高记忆力”“高考”等关键词时,搜索界面跳出的是和药店内出售的一样,含有DHA这类物质的保健品。

“哪有什么吃了就能成绩好的药,成绩好不好还是要靠自己,真有这种药,那所有人都是好成绩了。”面对记者的询问,药店的工作人员坦言,自己没有听说过这类药物,只知道一些安神的保健品,可能对帮助考试发挥有一定作用。

专家解读

“聪明药”危害大 DHA没有明显功效

“聪明药”功效真的有这么神奇吗?号称能提高记忆力的DHA又是什么?记者采访了成都市第七人民医院药剂科主任药师杨波,他表示,实际上根本没有什么“聪明药”,那些所谓的“聪明药”实际上是一种兴奋剂,对孩子身体危害非常大,而所谓的能提高记忆力的DHA,对中、高考年龄段的孩子来说并没有太大功效。

“所谓的‘聪明药’,主要包括利他林(主要成分为哌甲酯)、阿德拉(主要成分为右苯丙胺)、莫达非尼三类精神药物,属于我国精神药品品种目录中由国家严管的第一类精神药品,具有成瘾性大、耐受性和副作用强的特性,极有可能抑制或损坏少年儿童的大脑神经发育。”杨波说,这

些所谓的“聪明药”并不能够让人变得更聪明,相反,服用这类药物后,会让人产生失眠、焦虑、头痛、神经质、厌食、感觉异常、多汗、高血压等症状。并且这些药物具有成瘾性,久服会出现依赖性,断药后会出现注意力涣散、精神萎靡、暴躁抓狂等症状。

对于现在市面上可以买到的含有DHA的保健品,杨波解释说,DHA在儿童发育期间,配合一些营养品使用有利于孩子大脑发育。但DHA应该在孩子六七岁之前进行适当补充,对于处于中、高考年龄段的孩子来讲,并没有太大用处。“一般来说,DHA是孕期、哺乳期妇女和婴幼儿、早产儿服用的。中考、高考阶段的孩子服用不会造成身体不适,但是对于提高记忆力也没有太大的帮助。”

监管部门

严格管控 一经发现将依法严肃处理

记者从成都市市场监管局了解到,哌甲酯、苯丙胺和莫达非尼都是我国严格管控的一类精神药物,零售药店和互联网上都禁止销售此类药品,只有在有资质的医疗机构的药房,必须严格凭医疗机构具有专业资质的医生开的处方才可购买,而每张处方也有一定的数量限制。

“聪明药”大都是从境外非法流入,不法分子通过网络平台等非法销售。微商这类网络平台未取得国家规定的互联网信息服务发布许可资质,也不符合药品监管部门对互联网药品经营必须依托实体企业开展的要求,微商销售药品

属于违法行为。并且按照国家相关法规,互联网只能销售非处方药,严禁销售此类精神药品等处方药。

市市场监管局提醒:目前,没有研究证明这些药物具有提高智力、增强记忆力的功能。大家如果在QQ群、微信群里发现有人贩卖这种国家严禁的管制的药品,可以拨打12315进行投诉举报,我局将依法严肃处理。

家长们要正确认识“聪明药”,避免给孩子服用而给孩子身体带来伤害,造成终生遗憾。

成都日报锦观新闻记者 曹宇阳 王静宇 胡瑰玮