

科教周刊



微信扫描二维码 关注安康日报公众平台

2021年2月25日 星期四
第6期 (总第805期) 5版

科教周刊 编辑部

主编 陈俊
执行主编 田丕
电话 3268517
邮箱 akrbkjzk@163.com

大国重器怎么过年?

大年初四,“天问一号”传来火星的最新问候,一个漂亮的“转身”,成功实施捕获轨道远火点平面机动,将轨道调整为经过火星两极的环火轨道。从“天问”探火到北斗组网,从“嫦娥”奔月到万米深潜……刚刚过去的2020年,新冠肺炎疫情没能阻挡中国创新脚步,一批科技成果惊艳亮相,成绩斐然。新春佳节,这些国之重器“放假”吗?它们和它们背后的科研人员在干嘛?新的一年,还将有哪些新突破?

“天问”探火:来自火星的新春祝福

新春伊始,行进在探火征途上的“天问一号”接连传来好消息:

春节前夕,“天问一号”传回首幅火星照片;腊月二十九,探测器成功实施火星捕获,开启环绕火星之旅;大年初一,火星捕获过程影像公布,那是来自火星的新春祝福。

制动捕获是火星探测任务中技术风险最高、难度最大的环节之一,环绕器能否精准点火制动,关系着任务的成败。“天问一号”进入火星捕获阶段后,环绕器部分携带的中分和高分相机、磁强计、矿物光谱分析仪等设备将对火星开展多维度探测。

环火成功的背后,是一个个必须攻克的技术难题:火星捕获时只有一次机会的一脚刹车如何踩准?上亿公里外的火星探测器如何开展自主管理?一批批科研人员迎难而上,集智攻关,不舍昼夜。

得知“天问一号”成功进入环火轨道,环绕器总体主任设计师牛俊坡自豪地说:“深空是等待人们探索的未知领域,梦想是激励我们前进的不竭动力!”

天外忙碌:北斗高悬引路明

天问天上九重,北斗高悬引路明。这个春节,在天外忙碌的还有北斗卫星。

前不久,天津港运用北斗技术实现了对传统集装箱码头的全流程自动化改造,改造后的集装箱码头整体作业效率提升近20%;在河北雄安、新疆喀什和贵州多地,北斗应用在电网建设、监测运行等业务领域成效显著……

北斗三号全球卫星导航系统正式开通半年来,交通运输、农林渔业等多个领域都有了北斗的身影。正如北斗卫星导航系统工程总设计师杨长风所说,北斗从来没有像今天这样,敏捷地渗透到每一个生活角落,矫健地浸润到每一个社会场景。春节前夕,在轨运行的52颗北斗卫星接受了一次全面“体检”,以确保北斗系统在春节期间平稳运行、精准服务。(下转六版)

我省今年中考时间已定:6月19日至21日

2月20日,省教育厅办公室发布了《关于做好2021年陕西省初中学业水平考试工作的通知》。通知指出,为落实《中共中央国务院关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》(中发〔2019〕26号)和《教育部关于加强初中学业水平考试命题工作的意见》(教基〔2019〕15号)等文件精神,建立以发展素质教育为导向的科学评价体系,完善我省考试招生制度,提高全省基础教育教学质量。

考试对象

参加全省初中学业水平考试的学生为八年级和九年级学生。

考试科目、分值、时长与方式

(一)八年级学生考试科目。

1. 笔试科目:生物学和地理,共2科2卷。两科分值各60分,考试时长各60分钟。
2. 实验操作考试科目:信息技术上机操作和生物学实验操作,两科分值各10分,考试时长各15分钟,考试具体办法按照省教育厅相关文件的要求执行。

(二)九年级学生考试科目。

1. 笔试科目:语文、数学、英语、物理、化学、道德与法治、历史,共7科7卷。其中,道德与法治实行开卷笔试,其他科目均为闭卷。笔试科目的语文为一卷制,其他科目为两卷制。各科目试卷满分值及考试时长分别为:
语文120分,考试时长150分钟;
数学120分,考试时长120分钟;
英语120分(其中听力30分),考试时长120分钟;
物理80分,考试时长80分钟;
道德与法治80分,考试时长80分钟;
化学60分,考试时长60分钟;
历史60分,考试时长60分钟。
2. 体育与健康考试成绩满分为60分,记入初中学业水平考试总成绩,并作为高中阶段学校招生录取的计分科目,具体按照《陕西省初中学业水平体育与健康考试工作方案》(陕教〔2020〕170号)执行。
3. 物理和化学实验操作分值各10分,考试时长各15分钟,考试具体办法按照省教育厅相关文件的要求执行。

考试时间安排

(一)九年级学生笔试科目。

日期	科目	时间
6月19日 (星期六)	上午	8:30-11:00 语文
	下午	1:00-3:00 数学
6月20日 (星期日)	上午	8:30-10:30 英语
	下午	14:00-15:20 物理 16:00-17:20 化学与地理
6月21日 (星期一)	上午	8:30-9:50 历史 10:10-11:10 历史

各考点采用“英语听力光盘”或“英语听力U盘”播放英语听力试题内容。英语学科考试当天,上午8:25播放英语听力考试提示语,8:30-8:50播放听力试题内容。

各设区市、县(区)务必在考前调试好使用“英语听力光盘”或“英语听力U盘”的播放设备,各考点学校在规定时间内做好英语听力试题播放工作。

(二)八年级学生笔试科目。

日期	科目	时间
6月21日 (星期一)	下午	14:00-15:00 生物学 15:10-16:10 地理

(三)八年级学生信息技术上机操作考试和生物学实验操作考试在5月份完成。

(四)九年级学生物理和化学实验操作考试在5月份完成。

(五)九年级学生体育与健康现场考试在5月份完成。

考试成绩呈现

初中学业水平考试成绩以分数和等级方式并列呈现。考试成绩等级分为A(优秀)、B(良好)、C(合格)、D(不合格)四个等级;学业成绩以达到C等级以上(含C等级)为初中学生毕业合格要求。

省教育厅出台规定:一二年级不留书面家庭作业

家庭作业管理规范

建立健全学校家庭作业管理制度,强化年级组和学科组对家庭作业数量和时间的统筹管理,整体调控安排不同年级、不同学科的作业数量和作业时间。小学一二年级不布置书面家庭作业,三至六年级家庭作业完成时间不超过60分钟,初中家庭作业完成时间不超过90分钟。作业难度水平不得超过课标要求,不得布置重复性和惩罚性作业,不得给家长布置作业,布置作业不依赖电子产品。

优化家庭作业内容形式

将书面作业与阅读类、听说类等作业相结合,强化实践性作业和探究式作业,灵活采用个人作业、小组作业、集体作业等多种形式。鼓励探索弹性作业、分层作业和跨学科作业,鼓励通过“作业超市”等形式为学生提供可自主选择的个性化作业。

完善家庭作业评查反馈

探索建立符合学科特性的作业检查制度,确保教师能够认真批改作业,强化面批讲解,及时做好反馈。鼓励教师创新作业检查的形式,灵活交替采用个人自查、小组互查、教师检查等,提高作业检查的针对性和有效性,强化作业评查、反馈的育人功能。对学有困难

的学生加强帮扶,为学有余力学生拓展学习空间。教师不得直接或变相要求学生家长代为评改作业。

规范考试管理

从严控制义务教育阶段校内统一考试次数,小学一二年级每学期不得超过1次,其他年级每学期不得超过2次,不得提前结课备考、违规统考。考试成绩实行等级评价,严禁以任何形式、方式公布学生考试成绩和排名。严禁以各类竞赛获奖证书、学科竞赛成绩或考级证明等作为分班依据;严禁以各种名义组织分班考试。坚持以课程标准为命题依据,不得制定考试大纲。

融合运用课堂教学手段

使用电子产品开展教学时长原则上不超过教学总时长的30%;把教育行政部门和学校组织使用的学习类APP纳入统一管理,凡未经备案审查的学习类APP一律禁止在课堂上使用。

严格规范教辅材料选用

按照国家和省教辅材料选用的要求选择教辅材料,所用教辅材料应控制内容容量以避免增加学生负担。严禁违反国家有关政策

规定、违背自愿原则强制或变相强制学校或学生购买教辅材料,严禁不按规定代购以及从代购教辅材料中收取回扣等违规行为。

开齐开足开好国家规定课程

不得随意增减课程门类和总课时数,不得随意增减各门课程的规定课时,不得随意改变难度、调整进度。尤其要确保道德与法治、科学、音乐、美术、体育、劳动教育、综合实践活动等国家课程的规定课时。做好爱国主义教育、国家安全教育、法制教育、心理健康教育、书法教育、中华优秀传统文化教育等主题教育的融合实施。

注重课程衔接与整合

按照九年一贯的义务教育课程整体设置要求,强化各学段、相关学科课程纵向有效衔接和横向协调配合。小学一年级设置过渡性活动课程,注重做好“幼小衔接”;初中一年级注重做好综合课程与分科课程的过渡及“小初衔接”。重视学科知识、社会生活和学生经验的整合,强化综合课程的实施,注重培养学生真实情境中综合运用知识解决问题的能力。

“五育”并举课程建设

丰富体育美育课程内涵,创新体育美育活动项目,定期举办学生运动会或体育节,广泛开展校园艺术活动,通过强化基础目标、整体融合推进、打造精品特色,形成“一校一品”、“一校多品”的学校体育美育发展新局面。建设具有综合性、实践性、开放性的劳动教育课程,加强学生生活实践、劳动技术和职业体验教育,组织学生参加校内外劳动实践和社区志愿服务。

(以上内容根据《陕西省义务教育学校课程与教学管理指南》选取)

编辑解读:

这些措施,宗旨还是在于减轻低年级学生的课业负担,让孩子们有更多时间走向户外,也能有更多时间进行学习以外的事情或兴趣,使学生的睡眠、锻炼身体、课外阅读以及社会实践等方面的时间更加充分。

但是也有家长表示,这些措施看起来很好,但是能否执行还是未知,一二年级学生正处于一个学习打基础的关键时期,没有书面家庭作业无法强化学习内容。家长的考虑也反映了内心的真实想法。

好的措施遇到家长的想法,你怎么看?欢迎家长、老师、学校各抒己见。

春节过后如何做到平衡膳食,拒绝营养过剩?

郭紫玉 朱新鹏

每逢春节,亲朋相聚,总少不了让人食指大动的美食,在美食的诱惑下,营养过剩也就不可避免。节后如何做到平衡膳食,避免营养过剩呢?

1. 节制饮食,多食果蔬。戒食低营养价值的食物,控制高油、高盐、高热量的食物摄入。这类食物有糖果、巧克力、饼干、蛋糕、奶茶以及雪碧、可乐之类的各种甜饮料;各种奶油焗、盐焗或炭烧的坚果,及油炸、油煎食物,在高温下加工,营养价值下降,且热量太高。

2. 增加粗粮,饮食清淡。除了蔬菜和水果外,饮食以清淡为主。饮食中适当增加粗粮,可以利用粗粮含有较高的膳食纤维,相应减少了能量的摄入,并且能促进胃肠蠕动、改善肠道菌

群,有利于排泄。粥和蒸煮食物容易达到食物清淡的目的,且易于消化,有利于减轻肠道负担。油和盐本身也是营养素,但以现在的生活水平,人们往往容易摄入过量,尤其是春节超量食用,带来对身体健康的威胁。

3. 补充益生菌。肠道内对人体有益的益生菌,能抑制腐败菌的滋生,抵御病原菌的侵害,调节肠道内菌群平衡,促进营养吸收,保持肠道健康,从而有利于健康。人体内的益生菌主要有酵母菌、乳酸菌、双歧杆菌、丁酸梭菌等。乳酸菌是最常见的益生菌,酸奶是普通食品中含有丰富乳酸菌的优质食物,如果节后胃口不佳,建议每天食用125-250毫升的酸奶,不仅可以帮助调整肠道的消化功能,还能维持肠道有益菌群来促进营养素的吸收。

4. 少喝酒,多喝水。不少人节后会出现口干舌燥、食欲不振,有的还会有口腔溃疡等,这与过节期间油盐、干果等吃的太多,尤其是喝酒,而水分补充太少有一定关系。

对于正常男性而言,每天至少要喝1700毫升的水,女性至少1500毫升。如果运动了更要多喝水。尤其建议晨起之后喝一杯200毫升左右的温开水,既补充夜间水分的丢失,还能促进有害物质排出体外和排便,预防便秘。

5. 饮食调整也不能太极端。如突然增加大量的膳食纤维,肠胃在短时间内难以适应,很容易造成消化不良。这是因为膳食纤维本身是不能被人体消化和吸收利用的多糖。其最大的作用就吸水,结合胆酸和胆固醇,以及酵解后产生短链脂肪酸为肠道细胞和细菌供能,促进肠道蠕动,减少胀气,帮助把各种消化残渣排泄出来。春节期间的大吃大喝,肠道里的菌群平衡已经被破坏了,突然吃过多的粗纤维可能会导致消化不良。所以,只能适量增加,不宜过量,程度以不引起身体不适为宜。

近年来兴起的“轻断食”是采用间歇性断食方式控制体重的一种减肥方法。它是一个循序渐进的过程,对肥胖人群有一定的效果,对体重正常或只有轻微超重的人群来说,轻断食之后食欲会容易失控,也可能发生低血糖的问题。所以,在新年大鱼大肉后,如果突然“轻断食”可能会弊大于利。春节期间如果真的吃得太多,断食一天都不觉得饿得难受,那么暂时使用轻断食也是可以的,比如控制在两周的时间内,但是一定要尽快结束。随着时间的延长,其负面效果可能就会显现出来。一旦身体感觉不适,食欲发生异常,一定要赶紧停下来。

6. 养成良好的生活习惯。节后为控制饮食,

要养成良好的饮食习惯,如一日三餐,定时定量;手边少放点儿薯片、瓜子之类的零食;食物多样,不挑食;饭后别着急坐下玩手机,站起来做做家务、散散步,或者贴墙站。一定要坚持适量运动,每天锻炼半个小时或者每周锻炼4小时有助于增强体质,增加抵抗力,快走、跑步、球类运动都是不错的选择。



延伸阅读至八版