



2021年高考11月11日开始网上报名

外语听力考试于明年1月8日上午进行,两次听力考试间隔约20分钟

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 李楠楠

记者从烟台市教育局获悉,2021年高考11月11日至17日网上报名,报考“3+4”转段考生及“3+4”转段兼报春季高考考生的填报时间为2020年11月27日。

11月11日起高考网上报名

2021年春季高考和夏季高考报名分为网上填报信息、现场资格审查及信息确认、网上缴费3个阶段。

春季高考主要面向中等职业学校毕业生,同时也面向普通高中毕业生招生。夏季高考主要面向普通高中毕业生,同时也面向中等职业学校毕业生招生。考生可兼报春季高考和夏季高考。

春季高考网上填报信息:2020年11月11日至17日(每天9:00—18:00)。报考“3+4”转段考生及“3+4”转段兼报春季高考考生的填报时间为2020年11月27日。现场资格审查及信息确认:2020年11月18日至12月2日(工作日),具体时间由各市或县(市、区)确定。网上缴费:2020年12月3日至7日(每天9:00—18:00)。

夏季高考网上填报信息:2020年11月11日至17日(每天9:00—18:00)。

考生现场资格审查及信息确认:2020年11月18日至12月2日(工作日),其中非应届毕业考生该项工作时间为2020年11月27日至12月2日,具体时间由各市或县(市、区)确定。兼报春季高考和夏季高考的考生须在此时间段进行现场资格审查及信息确认。网上

缴费:2020年12月3日至7日(每天9:00—18:00)。

春季高考与夏季高考兼报考生要分别登录相应的报名系统,按各自的程序完成报名手续。

春季高考分18个专业类别

春季高考分为18个专业类别,分别为农林果蔬、畜牧养殖、学前教育、土建、机械、机电一体化、电子电工、化工、服装、汽车、信息技术、医药、护理、财经、商贸、烹饪、旅游服务、文秘服务,考生必须选择报考专业类别。

只报考“3+4”转段考生选择“3+4转段”选项;“3+4”转段兼报春季高考考生选择“3+4转段兼报春季高考”选项,并依据所学专业选择春季高考18个专业类别中的1个。

春季高考考试科目采用“知识+技能”模式,“知识”部分考4科,为语文、数学、英语及专业知识;“技能”部分考专业基本技能。仅报考“3+4”转段的考生文化基础考试科目为春季高考的语文、数学、英语三科;“3+4”转段兼报春季高考的考生除参加上述三科考试外,还要参加所选报春季高考专业类别的专业知识和专业技能考试测试。

夏季高考外语听力考两次

夏季高考报考科类分为普通

类、艺术类和体育类,考生可根据自身情况选报其中一类。考生可在英语、俄语、日语、法语、德语、西班牙语中选考一门外语,并在报名时注明。选考语种不受科类的限制。

我省艺术类专业类别共分为11类,包括美术类、文学编导类、书法类、舞蹈类、音乐类、摄影类、影视戏剧表演类、服装表演类、播音主持类、航空服务艺术类、其他类。艺术类考生应根据拟报考专业选择其中一类。独立设置本科艺术院校及参照执行高校的艺术史论专业,经教育部批准,可以自主确定所属专业类别,拟报考该专业的考生请查阅有关高校招生章程或咨询有关高校。

夏季高考统一考试科目为语文、数学、外语(含笔试和听力考试两部分)3个科目。其中,外语科目听力考试单独组织,考生考两次,取两次成绩中较高的成绩作为有效成绩计入高考总分,2021年高考外语听力考试于2021年1月8日上午进行,两次听力考试间隔约20分钟。普通高中学业水平等级考试科目为物理、化学、生物、思想政治、历史、地理6个科目,考生按规定选择3个科目参加考试。考生的高校招生录取总成绩由3门统一高考科目成绩和自主选择的3门普通高中学业水平等级考试科目成绩组成,总分为750分。其中,统一高考科目语文、数学、外语的卷面满分分值均为150分,总分450分;考生选择的3门普通高中学业水平等级考试科目每科卷面满分分值均为100分,转换为等级分按满分100分计人,等级考试科目总分300分。

开发区举行首期校长论坛暨名师名校长工作室启动仪式

近日,烟台开发区首期校长论坛暨名师名校长工作室启动仪式在第六初级中学隆重举行,局领导班子成员、各处室负责人及教研员,各中小学(幼儿园)校长、副校长、全区首批名师名校长工作室全体成员以及教育领军人才等360余人参加了此次活动,教育分局分管负责人毕见武同志主持会议。

会议宣读了首批名师名校长工作成员和教育领军人才培养人员名单,并进行名师名校长工作室授牌。齐鲁名师、高中语文名师工作室主持人孙忠华从“敏锐感、归属感、存在感、价值感、幸福感”角度,初中名校长工作室成员、第六初级中学校长崔秀梅从“名师引领,砥砺前行”角度分别作代表发言。

随后,以“校长的办学思想”为主题,进行高水平、深层次校长交流。齐鲁名校长人选、初中名校长工作室主持人、实验中学校长李环以《以优质教育生态赋能学校发展》为题,重点阐释价值观引领、诚信精神构建、共振理念等方面内容。齐鲁名校长、小学名校长工作室主持人、实验小学校长宫海燕以《从校长的办学思想谈“立人教育”实践》为题,围绕何为办

学思想、教育哲学与育人目标、怎样办好学校三个方面作细致讲解。

烟台名校长、金城小学校长范淑杰以《以务实作风,铸实学校发展》为题,全面介绍在主动谋划布局中引领学校发展、

在优化工作措施中夯实过程管理、在践行师生共育中致力长

久发展。烟台名校长、第三小学校长张肖华以《建一所好学校,

做一名校长》为题,明确一所好学校需要明确的发展方向、以人为本的理念以及一以贯之的坚持。

烟台名校长、大季家中心小学校长赵承红以《让每一个生

命主动生动活泼的发展》为题,精彩分享规划心中愿景、追溯思想之源、实施办学之径、呈现办学之果四方面内容。

下午,山东省创新教育研究院院长、烟台市首批正高级教师、莱州双语学校校长赵福庆作《中小学现代化治理的思

考与实践》专题讲座,他从学校

治理理论(理念)的几个基本问

题作为切入点,紧抓四大教育治

理机制等关键问题,分享莱州市

双语学校10个治理模式,深刻

剖析学校治理存在的问题,具

有很强的启迪性与借鉴意义。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者

李楠楠

真患上抑郁了怎样通过药物治疗? 教育部重点实验室专家为您解疑释惑!

抑郁的危害及其流行人群

抑郁(有时也称忧郁)是心境障碍的一种临床症状,通常被认为是一种精神疾病,是人们所有经历中极为痛苦和艰难的一种体验,它会令我们丧失精力、兴趣以及努力奋斗的意志。抑郁不同于我们常说的忧郁,一般认为持续最少两星期,且在大多数情况下处于情绪低落的状态才被认为抑郁。

根据世界卫生组织(WHO)统计,目前世界上患有抑郁症的总人数约为3.22亿。2019我国抑郁症患病率约3.6%,终身患病率达到了6.9%,其中重度抑郁障碍患病率约2.1%。也就是说,我国抑郁症患者超过5000万人,其中重度抑郁障碍患者近3000万人,另外有10%的患者可出现躁狂发作(双相情感障碍)。这些数字背后,是一个活生生被痛苦折磨的灵魂,有可能是我们的家人朋友,也有可能是我们自己。所以,请不要再忽视抑郁症,也请不要再自以为了解它。

抑郁症作为发病率最高的精神疾病,已成为人类的第二大“杀手”,它严重困扰患者的生活和工作,给家庭和社会带来沉重的负担。抑郁也是导致世界范围内残疾的主要原因,约15%的抑郁症患者死于自杀,这极大地加剧了全球疾病负担,给家庭和社会带来了严重影响。

从国内到国外,近年来相继有50多位名人因不同程度抑郁症自杀。但抑郁症不仅仅是明星和中青年人“专利”,它覆盖了青少

年、中年人和老年人群体。三分之一高学历人群中存在抑郁或者焦虑的问题。我国有3000万儿童和青少年遭受抑郁、焦虑、强迫、厌学、网络成瘾等心理问题困扰。国家卫健委已要求将抑郁症筛查纳入高中及高等院校学生健康体检内容。老年人患抑郁症的比例远高于年轻人,特别是55岁以上的老年人。抑郁症患者需要被社会关注,需要帮助他们走出抑郁的困扰,提高他们的心理和生活质量。

抑郁的治疗

我国抑郁患者就诊率不足10%,大部分抑郁患者不能及时就医。抑郁如果得不到及时治疗,会发展成中度或重度抑郁,严重时会导致自杀行为(和抑郁相关的自杀人数占总自杀人数的40%—70%)。药物治疗是抑郁患者的首选治疗方法,抑郁患者一定要及时就医,并在医生的指导下服用抗抑郁药物。

三环类抗抑郁药(TCAs)

以阿米替林、氯米帕明、麦普替林、丙米嗪、氯丙咪嗪和阿米替林为代表的三环类抗抑郁药,目前在某些地区仍作为治疗抑郁的重要药物。但这类药物具有中枢神经毒性和心血管毒性,如心率失常、体位性低血压、便秘、谵妄、肌肉震颤、癫痫发作、性功能障碍等。

5-羟色胺再摄取抑制剂(SSRIs)

以帕罗西汀、舍曲林、氟西汀、西酞普兰和艾司西酞普兰为

代表的5-羟色胺再摄取抑制剂类药物是目前抑郁治疗的一线药物。此类药物心血管副作用和抗胆碱能作用明显降低,而且嗜睡、镇静、震颤等不良反应发生率低,但也多存在起效慢(一般服药后2—4周起效)、性功能障碍如阳痿、射精延缓、性感缺失等不良反应。

5-羟色胺及去甲肾上腺素再摄取抑制剂(SNRIs)

以文拉法辛和度洛西汀为代表的5-羟色胺及去甲肾上腺素再摄取抑制剂是目前抑郁治疗的一线药物。相比于三环类抗抑郁药,此类药物副作用低,对难治性抑郁也有较好治疗作用。但此类药物起效时间慢,且引起嗜睡、性功能障碍如勃起功能障碍、性高潮障碍等。

其它类抗抑郁药物

米氮平为肾上腺素能及5-羟色胺能抗抑郁药,其常见不良反应为食欲增加、体重增加、头昏、嗜睡、直立性低血压等。

安非他酮是去甲肾上腺素和多巴胺再摄取抑制剂类抗抑郁药,无镇静作用,不引起性功能障碍。其常见的不良反应为激惹、口干、失眠、头痛、恶心或呕吐、便秘及震颤等,且有约10%的患者因不良反应而停用。

新型抗抑郁药

5-羟色胺再摄取抑制剂和5-羟色胺调节剂沃替西汀,具有起效快,对性功能影响小的优点。但胃肠道和神经系统不良反应发生率较高,如恶心、口干、腹泻、眩晕等。

艾司氯胺酮是NMDA受体拮抗剂,用于难治性抑郁症的治疗,具有起效快的优点。但由于是管控药物,存在滥用的风险,服用后患者有出现镇静和分离的副作用,需在医生的监控下服用。

5-羟色胺、去甲肾上腺素和多巴胺三重再摄取抑制剂(SNDRI)是全新作用机制的抗抑郁药物,相比于传统抗抑郁药,具有起效快、改善兴趣缺失、改善性功能障碍、增加认知等优势。盐酸安舒法辛缓释片是山东绿叶制药有限公司开发具有自主知识产权的1类抗抑郁新药,是三重再摄取抑制剂。目前已在美国提交上市申请,预计很快在美国批准上市销售,正在国内和日本开展临床试验,国内已进入3期临床试验,预计不久会在国内上市销售。盐酸安舒法辛缓释片每天1次口服用药,用于中到重度抑郁患者的治疗。已完成的临床试验证实可显著降低抑郁患者的抑郁症状,并具有起效快、降低嗜睡、改善性功能障碍、改善认知等优点。

抑郁症为高复发性疾病,倡导全程治疗,需要按照疗程服用。不可随意停用或更换抗抑郁药物,只有当一种药物或者相同作用机制的药物无效或出现耐受后,才可选择换另一种药物进行治疗。大多数的抗抑郁药物都黑框警示可增加青少年抑郁患者的自杀风险,因此,青少年抑郁患者一定要在医生的指导下用药,并及时监控用药后的行为变化。

