

# 停课不停学，学生成长不“延期”

## 长清区第一初级中学打好线上教学组合拳

通讯员 孙乐飞 记者 于梅

### 家校齐心 守护孩子健康成长

为保障学生生命和健康安全，助力学生健康成长，4月11日的早读时间，德育处组织全体班主任召开了全校学生的线上安全教育主题班会，班主任用直播讲座的方式，分享了疫情防控、心理健康、交通安全、防火灾、防溺水、防踩踏、防诈骗等一系列安全教育知识，并且就“疫情下如何缓解心理压力”进行了有针对性的心理健康教育指导。

为保障学生居家学习安全，长清区第一初级中学实施了线下公共场所巡查制度，对学生的出外游玩和聚集，及时进行劝离。

国家安全是安邦定国的重要基石，维护国家安全是全国各族人民根本利益所在。2022年4月15日是第七个全民国家安全教育日，学校围绕全民国家安全教育日主题“树牢总体国家安全观，感悟新时代国家安全成就”开展了丰富多彩的安全教育活动，增强了全校师生的国家安全意识。

为帮助家长做好孩子居家的学习与生活，学校分别举办了“学习《家庭教育促进法》”的法律专家直播讲座和心理专家的直播讲座，为学生的居家学习保驾护航。

4月8日上午，长清区第一初级中学校本部和恒大校区举办了“家庭教育促进法解读学习，教父母学会‘做父母’”线上专题讲座。学校德育处周密部署，将本次讲座学习的重要性传达给每位班主任。各班班主任通过在线课堂，积极将内容推送给学生和家长，力求达到家长、学生全员参与。

4月14日晚上7:30，在学校德育处的精密部署下，各级部各班班主任组织全校师生和家长共同收看心理专家讲座，心理专家耿超群就“如何与孩子平等正确交流”作了精准分析和指导，在孩子们居家学习容易造成亲子矛盾的环境下，对于缓解亲子矛盾，构建和谐亲子关系，起到了非常好的指导作用。

为保障学生线下学习心理健康安全，更好地了解学生居家学习的心理状态，线上教学第二周，学校阳光心苑心理辅导室开展了书写“快乐清单”手抄报活动，及时了解学生居家学习的心理状态，为下一步心理健康教育活动的开展作了良好铺垫。

根据第二周快乐清单的调研，线上学习的第三周，学校阳光心苑心理辅导室开展了“建立心理安全岛”的心理活动课，心理老师精心备课，对学生反映出的“眼睛极度疲劳，视力下降”“见不到同学和老师而苦恼”“身体疲劳”“学习压力大，烦躁”等问题有针对性地设计活动课教学内容，帮助学生舒缓了情绪，放松了心情，释放了压力。同时把有鼓励意义的手抄报与同学们分享，激励同学们学会面对生活中的困难，培养积极心理品质，做最棒的自己。

### 放松身心 建立心理安全岛

“网课学习不同于线下学习，首先在学习环境上发生了较大变化，学生们经历了初期感觉自由的欣喜之后，也开始出现居家学习带来的诸多烦恼。”校长王培震告诉记者，在德育处贾传军副校长和韩树军主任的指导下，开学第二周，学校阳光心苑心理辅导室利用书写“快乐清单”的方式进行了“学生线上学习心态调查”，发现学生在开始两周的线上学习后，身体和精神比较疲惫，眼睛特别不舒服，想念同学和老师，渴盼回归学校生活，部分学生开始出现情绪低落和烦躁现象。

针对学生想念学校生活，渴望与同学老师相处，在家感觉孤独的心理状态，采取了全体开麦上课，用《雨滴圆舞曲》活跃课堂气氛，让同学们一下找到了在班内上课的感觉，有的班级采用了太极拳放松练习和脸部按摩操的方式，也收到较好的效果，学生们感觉一下又回到了学校的课

当疫情再次来袭，为贯彻落实防疫要求，长清区第一初级中学自2022年3月30日起开展线上教学，在学校党总支书记、校长王培震的带领下，全校教职工通过精心准备和统筹安排，停课不停学，离校不离教，努力做好有温度的教育。线上教学伊始和线上教学期间，学校多次通过线上、线下会议，使线上教学各项工作有序进行，确保学习不延期，效果不打折。

“3月30日和4月11日，长清区第一初级中学分别就线上教学安排和学生的居家安全发出致家长一封信，从亲情陪伴、学生心理等各个方面多维度进行居家学习的沟通与指导。”校长王培震说，为应对疫情下的教学模式，学校前期就着手谋划线上教学预备工作，积极筹备优质教育教学资源，做好了线上教学应急准备，老师都已经精心备课，并结合线上教学实际，确保给孩子们上好每一节课。



召开线上全体教职工会议。



全体开麦上课，用《雨滴圆舞曲》活跃课堂气氛。



▲校园里鲜花盛开，等待孩子们归来。

▲去年这个时候，学生们在花墙边学习。资料片

堂，很开心。

指导学生做脸部按摩操和热毛巾敷眼睛，很好地缓解了眼部疲劳，放松了身心。老师将操作步骤、安全要求等都以身示范作了详尽的指导，做完放松操后，同学们感觉眼睛舒服极了，整个人也放松了很多。

经过上面多种方式的放松和回归课堂练习，学生不仅找到了重回课堂学习的感觉，也缓解了眼睛的疲劳，身体也开始放松了下来，调节效果初步显现。

用心理稳定技术，构建心理安全岛，彻底释放压力，放松心情。在音乐《安全岛》的引领下，同学们选用自己舒适的姿

势，或坐或站或躺，构建自己心灵和情绪的安全岛，使身心得到彻底的放松。

让学生从身边的榜样中汲取正能量，进而为自己赋能，使心理健康教育的价值得以升华。在同学们身心放松的情况下，用同学们提交的体现积极心理品质的两张快乐清单，激励他们用积极情绪面对困难，接纳当下，放平心态，乐观前行。这也是心理课程的重要教育目的，即培养学生积极的心理品质，提高抗挫能力。

心理活动课还是比较成功的。一堂课下来，学生放松的不仅是身体，还有精神；既调节了负面情绪，放松了心情，也释放了压力。有的同学说，上完一节课，很放松，很开心，近些天的烦恼没有了，也更有精神学习了，还找到了缓解疲劳和解除烦恼的方法，希望可以开展更多的心理课。

### 召开研讨会 总结线上教学经验

4月25日下午，长清区第一初级中学召开线上教学研讨会，总结前期线上教学的经验，分析存在的问题，明确下一步教学工作的重点。副校长王荣光，副校长贾传军，办公室、教务处和三个年级的领导等参加会议。

教学研讨会上总结，线上课堂教学有序进行，老师提前候课，组织学生进入课堂；班主任、年级、学校三级巡课，保证课堂教学顺利开展；老师把握调控课堂教学节奏，以学定教；合理拓展，丰富课堂教学内容；加强学生管理，保障课堂教学效果；通过学生屏幕共享、学生讲解、“我做主持人”等教学形式丰富课堂；分层辅导，强化全员教育。

开展线上教学已近一个月，学生出现倦怠情绪，贾传军针对这一问题提出要求，他表示，开好班级表彰会，班主任在每天总结中，要对课堂教学、作业完成中表现好的同学大力表扬，鼓励先进，激发后进。加强思政教育，激发学生学习干劲。加强劳动教育，引导学生每天都要做力所能及的家务。老师作业批改不但要及时，更要与有问题的同学进行沟通交流。

长清区第一初级中学的校园里，在园丁的辛勤培育下，鲜花盛开，尤其是怒放的蔷薇，形成了一堵鲜花墙。相信学生们回到学校的时候，也像这些鲜花一样，积聚了力量，绽放更美的青春色彩。



扫码下载齐鲁壹点 找记者 上壹点

编辑：彭传刚 组版：颜莉