

教学质量不打折，隔屏关爱不断线

区教体局全力护航“线上课堂”，全学科线上教育教学、心理辅导有序开展

□本报记者 丁一

迟日江山丽，春风花草香。为打赢疫情防控阻击战，自3月11日青岛市决定启动中小学线上教学以来，区教体局第一时间部署线上教学工作，连夜检测网络、安装软件、优化技术，全力保障线上教学顺畅开展。3月14日起，全区2.5万名教师与29.5万名学生正式隔屏相见，主题升旗、网络宣誓、线上教学等井然有序开展，文化学习、体育锻炼、疫情防控等按部就班进行。各中小学幼儿园“一校一案，一班一策”，多形式、多途径、多维度开展全学科线上教育教学活动。

►崇明岛路小学学生在线参与升旗仪式。



专家支招>>

缓解焦虑情绪 陪你“疫”起成长

□本报记者 丁一

针对居家学习期间有可能出现的“家长和学生因情绪焦虑导致亲子关系紧张”的问题，专家给出了相应的建议。

【学生篇】

规律作息。保持健康的睡眠节律，早睡早起，健康饮食，注意个人卫生。居家学习期间按照课表时间制定学习计划，合理有度使用电子产品。

积极沟通。与家人、老师、朋友、同学等聊近况、谈心事。有情绪波动时可与亲友倾诉，面对学习困惑时勇敢地与同学、老师在线互动。

加强运动。可以适当地做广播体操、仰卧起坐，或者做一些力所能及的家务劳动，比如打扫卫生、洗衣做饭等，让大脑放松，缓解学习压力。

积极暗示。选择一些积极的、肯定的、富有激励性的语言暗示自己，并反复强化，如“我一定能克服困难”“我一定能战胜自己”“我今天精力很充沛”等。

聆听音乐。课下聆听轻松愉快的音乐，如轻音乐或自己喜欢的音乐，让内心归于平静安宁。

【家长篇】

接纳变化。疫情持续存在的压力会让我们在情绪、生理、思维和行为上都出现变化，而这些变化通常是“应激”的表现。应激指的是当一个生命体所面对的事件（比如此次疫情）打破了自己的平衡和承受能力时所产生的一种应对该事件的反应模式。这其实是一个帮助我们适应压力、更好面对压力与生活的过程。

科学防疫。从官方渠道获取疫情信息，科学认识疫情性质、流行情况、临床表现和危害，不过分关注负面报道，不信谣、不传谣。

稳定情绪。家长稳定平和的情绪就像一个容器，可以将孩子的焦虑、无助等情绪容纳到一个安全空间中。因此，家长要积极营造和谐的家庭氛围，提升孩子内心的安全感。

亲子沟通。要多和孩子聊天，让孩子主动表达自己的想法；多陪伴孩子读书、讲故事、做亲子游戏；对出现烦躁不安、焦虑恐惧等异常情绪的孩子，宜多拥抱、陪伴入睡等，通过增强亲子关系重建他们的安全感。

A 建立三级评价机制，不断提升在线教学质量

3月15日下午，在上完数学课后，海之韵小学603班的张馨月同学做好了体育课的准备。随着老师一声令下，仰卧起坐、俯卧撑等趣味项目轮番上阵，家里成了运动场，屏幕上显示着全班同学朝气蓬勃的健身身影。

“接到暂停线下教学、进行线上教学的通知后，我们迅速行动，成立了线上教学领导小组和工作专班，开设了专题微课、实时直播课、线上答疑等多种线上教学方式，确立网络化管理模式，创建8个学科备课组，确保停课不停教、停课不停学，

让每位学生在线学习期间有收获和提升。”海之韵小学校长石霞介绍说。

与传统课堂教学不同，在线教学增加了师生的“距离感”，每节课的时间比线下课堂短，如何提升在线教学实效，调动学生的学习积极性，是各学校在线教学管理的重点。

据悉，海之韵小学建立三级听课、巡课和反馈评价机制，校级干部承包级部，中层干部承包班级和学科，年级教研组长承包学科集备组和责任班级，深入各线上教学班级，每

天抽查教师师德师风、学生出勤和上课状态等情况。教师服务中心每天向年级组、学科组反馈线上教学、管理情况，纠正存在的问题，进一步规范线上教学。

星光岛小学则制定了线上课堂班规并开展“争做网络文明小天使”活动和每周优秀学生评比活动，利用线上家长会传达班规要求、宣读倡议书，鼓励同学们在课堂上聚精会神听讲，课间积极锻炼，文明上网，文明互动，一起争做网络文明小天使。

B 一校一案一班一策，家校携手关爱学生成长

“双减”之下，“空中课堂”升级——在开展在线学习的同时推出丰富多彩的居家体验活动，让孩子们在科学探究、体育运动、劳动教育中，把居家学习生活过得更充实，获得了家长们的一致肯定。作为线上教学工作的直接负责部门，区教科院第一时间响应，安排部署线上教学有关工作，确保全区师生“线上教学”优质、有序进行。

3月12日，区教科院发布线上教学

指导意见，指导各学校制定线上教学实施方案。各学段、各学科组织线上备课组长会议，对各学科线上教学进度进行布置和研讨，明确要求，有序实施。各校第一时间开展网上全覆盖家访，并利用微信、电话等及时与家长沟通，家校携手关爱每一名学生。

3月13日，全区各学校进行了“线上教学”试播，智慧教育指导中心及时发布技术指导，确保线上教学网络

畅通；指导家长和学生将“钉钉”设置为青少年模式，为学生创建绿色安全的直播环境；按照“一校一案，一班一策”原则，指导各学校制定学科线上教学课程计划；建立教研员网上听课、评课、集备制度，教研员、学校业务干部进入学科群、班级群参与听评课和集备教研，充分发挥教研员的指导、服务功能，实现线上教学高质量运行。

C 设24小时心理热线，缓解家长师生焦虑情绪

在线学习，对自制力还不成熟的学生来说是一种“挑战”，也引发了不少家长的焦虑——担心学生在家上网课，无人督促导致不专心、学习效率不高，从而导致成绩下滑。焦虑往往带来亲子关系紧张，特别是在初中高年级学生的家庭中。针对这一情况，区教体局面向社会公布了24小时心理咨询热线0532-58082099，选派教育体育系统“向阳花心理志愿者团队”

的57名心理骨干教师参与线上心理辅导，全天候在线接力轮值，为全区家长及师生提供心理咨询服务。

“志愿者们耐心倾听家长的心声，客观分析问题，准确诊断，给出专业意见和建议，帮助家长消除负面情绪，减少焦虑，以从容的心态面对线上教学，从而将正面情绪传递给每一个孩子，鼓励他们正确开展线上学习。目前共接听18个热线电话，通过耐心专业的解答，有效帮助家长和师生缓解了焦虑情绪。”区教体局相关负责人介绍。

面对当前的疫情形势，守护全体学生的身心健康是学校最重要也是必须完成的任务。3月11日全市决定

启动线上教学的当天，区教体局迅速将5节心理健康微课通过“青青益课”平台进行了发布。3月14日，区教育和体育科学研究院下发《关于线上学习期间心理辅导指导意见》，对全区中小学心理中心组30位成员重新分工，包干到校，指导学校的线上心理辅导，研讨实效性的心理疏导方案。线上教学期间，每天对学生居家学习的心理健康状况进行统计汇总，每周在平台上推送心理健康微课。同时，指导全区中小学心理教师开展心理辅导，每天推送心理健康相关资料，包括家庭教育指导、情绪管理、学习压力、亲子关系等，全面做好线上教学期间心理辅导和情绪引导。

