Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение муниципального образования город Краснодар

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 98 ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ГЕНЕРАЛ-ПОЛКОВНИКА Г. Н. ТРОШЕВА

Рекомендации социального педагога Сагкаевой Марины Александровны для учащихся и их родителей в период нахождения на карантине.

Дорогие *ребята! Сейчас Вы находитесь на весенних каникулах, которые были продлены до 13 апреля 2020 года, в связи с веденным карантином в Краснодарском крае. У вас появилось достаточно времени для отдыха, развлечений. Но чтобы не омрачать радость отдыха, не огорчать своих близких, хочу напомнить, что и во время каникул не стоит забывать правила личной безопасности.*

1. **Защитись от коронавируса.** В связи с эпидемиологической обстановкой **РЕКОМЕНДУЕТСЯ:**

Согласно Постановлению губернатора Краснодарского края от 31 марта 2020 года №185 «О введении ограничительных мероприятий (карантина) на территории Краснодарского края», чтобы снизить риск заражения, необходимо находиться дома. На улицу не выходить без нужды, выходить можно только в аптеки, магазины, выгул собак (от дома не более 100метров), при себе иметь документ, подтверждающий вашу личность и адрес проживания. Обязательно меры предосторожности: одноразовая медицинская маска, одноразовые медицинские резиновые перчатки, антисептик, либо салфетки с антисептиком. Соблюдать дистанцию, более 1 метра между людьми. Поездка на любом транспорте и передвижение по городу запрещены , должно быть разрешение определенного образца. При выявлении нарушителей карантина, будут накладываться административные штрафы.
Если вы почувствовали себя плохо, поднялась температура, вам необходим врач, то вы обязаны вызвать либо скорую медицинскую помощь или участкового врача на дом.
Пока ситуация не нормализуется, стоит выполнять все предписанные требования.

Если вы нарушите это правило, то подвергаете опасности не только свое здоровье, но и здоровье родных и близких.
ПОМНИТЕ ОБ ЭТОМ, БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

2. Быть внимательным и осторожным на проезжей части дороги, соблюдать правила дорожного движения.
3. Соблюдать правила поведения в общественном транспорте, быть внимательным и осторожным при посадке и выходе на остановках.
4. Не разговаривать с посторонними (незнакомыми) людьми. Не реагировать на знаки внимания и приказы незнакомца. Никуда не ходить с посторонними.
5. Не играть в тёмных местах, на свалках, пустырях и в заброшенных зданиях, рядом с дорогой.
6. Не играть на железнодорожном полотне.
7. Не залазить на электрические столбы.
8. Всегда сообщать родителям, куда идёшь гулять и с кем.
9. Одеваться в соответствии с погодой.
10. Не поднимать посторонние вещи на улице, в случае обнаружения странных предметов, сообщить родителям или рядом находящимся взрослым людям.
11. Находясь дома, быть внимательным при обращении с острыми, режущими, колющими предметами и электронагревательными приборами; не играть со спичками, зажигалками и т.п. Не открывать дверь и не впускать в дом незнакомцев. При входе в лифт, убедитесь, что вы одни.
12. Не берите неизвестные предметы у незнакомцев. Не передавайте их ни кому.

13.Без сопровождения взрослых и разрешения родителей не ходить к водоемам и в лес, не уезжать в другой населенный пункт.
14. Не ввязываться в споры, которые могут перерасти в драку.
15. Не употреблять ненормативную лексику в общественных местах.
16.Будьте вежливы при общении друг с другом на просторах интернета, так как можете нести за это административное наказание.
17. Без ведомо другого человека, нельзя выкладывать с его изображением видео либо фотографии в интернет.
18. Нельзя обсуждать в интернете ненормативной лексикой какого-либо человека.
19. С пользой проводите свободное время. Больше читайте, повторяйте пройденный материал .Оказывайте посильную помощь своим родителям. Подготовте рабочее место для дистанционного обучения у себя.
20.**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ!!! В 22.00 ВЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ДОМА!!! НАРУШЕНИЕ ЗАКОНА 1539-КЗ, ВЕДЕТ К ПОСТАНОВКЕ НА УЧЕТ.**

ПРИЯТНОГО ОТДЫХА!!!

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В ПЕРИОД ПРОФИЛАКТИКИ ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСА

Уважаемые родители! В период с 23.03 по 12.04 школьники будут оставаться дома. В эти дни у наших детей появится много свободного времени, поэтому будет не лишним напомнить о правилах безопасности и возможных мерах предупреждения чрезвычайных ситуаций:

1. Определите режим и свободное время ребенка, воспользуйтесь рекомендациями классного руководителя.
2. Контролируйте дистанционно нахождение ребенка в течение дня.
3. Запретите посещение мест массового нахождения граждан.
4. Напомните о правилах дорожного движения, научите быть предельно внимательными на дороге, в транспорте, вблизи водоемов.
5. Поговорите с детьми о необходимости соблюдения правил пожарной безопасности и обращения с электроприборами.
6. Не разрешайте на улице разговаривать с незнакомыми людьми.
7. Предупредите о необходимости соблюдения мер безопасности при обращении с острыми, колющими и режущими предметами, легковоспламеняющимися и взрывоопасными веществам.
8. Установите нормы пользования гаджетами: продолжительность непрерывного занятия за компьютером для детей в возрасте с 7 – 12 лет составляет 20 минут, а старше – не более 30 минут.

Также необходимо соблюдать профилактические меры с целью защиты от коронавирусной инфекции:

1. Исключите контакты с людьми, имеющими признаки ОРВИ.
2. По возможности избегайте мест массового пребывания людей.
3. Как можно чаще мойте руки с мылом или обрабатывайте их специальными дезинфицирующими средствами.
4. Старайтесь не прикасаться руками к лицу.
5. Максимально избегайте соприкосновения с различными поверхностями в общественных местах.
6. Ограничьте приветственные рукопожатия.
7. Надевайте одноразовую медицинскую маску в местах большого скопления людей.
8. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и проводите в нем влажную уборку.
9. Ведите здоровый образ жизни: высыпайтесь, правильно питайтесь, не забывайте о регулярных физических нагрузках.

Будьте внимательны и здоровы!

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В ПЕРИОД ПРОФИЛАКТИКИ ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСА

Даже во время прогулки следует избегать любых контактов,

тем более - собираться компаниями для игр

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В ПЕРИОД ПРОФИЛАКТИКИ ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСА

Следует избегать посещения с детьми любых общественных мест (магазинов, торговых центров, кинотеатров)

и общественного транспорта

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В ПЕРИОД ПРОФИЛАКТИКИ ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСА

В период карантина необходимо с особым вниманием отнестись к детям

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Коронавирус, Статьи

Рекомендации социального педагога Сагкаевой Марины Александровны для учащихся и их родителей в период нахождения на карантине.

В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет сетей!

Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении (учи.ру (uchi.ru), Умназия (umnazia.ru) и др.). Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.

Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.

Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое

— и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги. При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.

Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите сами один мессенджер (например, Telegram, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1—2 раза в день. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить туда.

Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария)

Рекомендации социального педагога: «Этикет на карантине: правила поведения на дистанционном обучении»

В школе за поведением учеников следят директор, завуч по воспитательной работе, социальный педагог, педагог-психолог и учителя. Дома же ученик сам себе хозяин, с него требуется лишь выполнять задания в срок. Однако некоторые правила делового этикета могут пригодится, чтобы ответственно подойти к делу и улучшить свою репутацию в глазах преподавателей.

Грамотные письма

Если вам нужно отправить выполненное задание учителю или задать вопрос, напишите грамотное письмо: с указанием темы, приветствием и подписью. Так вы покажете свою заинтересованность и уважение к преподавателю. Не стоит забывать и о грамотности: перед отправлением лишний раз проверьте орфографию и пунктуацию, особенно в письме учителю русского и литературы.

Никаких ночных сообщений

Отправлять выполненную работу стоит в первой половине дня, в то время, когда у вас обычно идут уроки. Так учитель сразу увидит её и сможет проверить. Не забывайте, что дистантционка — альтернатива обычных занятий, поэтому и всё общение с учителем должно происходить в учебное время.

Подготовка к видеозвонку

Если ваш преподаватель устраивает видеоконференцию, то нужно заранее настроить всю технику, чтобы не произошло сбоев с вашей стороны. Не стоит сидеть в развалку и в пижаме уважайте других. Заранее предупредите родственников, чтобы те не шумели и не отвлекали вас во время урока. Все это поможет избежать неловких ситуаций.

Контролируйте сроки выполнения заданий.

Срывать дедлайны нежелательно даже при обычной учёбе, а на карантине даже не воспользоваться отговорками вроде: «Я дома забыл». Так что лучше заранее контролировать все сроки, которые устанавливают учителя на выполнение их работ. Если по какой-то причине вы всё же остались в должниках, то стоит так же уважительно объяснить её, договориться о поздней сдаче. Намного хуже высылать свои долги через несколько дней без объяснения причины — так вы покажете своё пренебрежение предметом.

Главный совет относитесь серьёзно к дистанционному образованию. Контролируйте себя, самоорганизовывайтесь и тогда необычная форма обучения останется такой же эффективной.

Рекомендации социального педагога на тему :
«Что делать? Руководство для родителей в период карантина»

В связи с пандемией коронавируса продолжаются карантинные меры, повсеместно введен режим самоизоляции. Дети и взрослые проводят вместе все дни напролет. Как организовать повседневную жизнь семьи в новых условиях?

Практические рекомендации предлагает главный научный сотрудник Института изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования, доктор психологических наук **Вера Васильевна Абраменкова** в материале «Что делать? Руководство для родителей в период карантина»:

Общие принципы

- Главная задача родителей и других взрослых – это сохранить и поддержать физическое и психологическое здоровье детей. И НЕ потерять свое.

- Наши дети способны к тому, чтобы в сегодняшней ситуации (безусловно экстремальной) стать либо Вашими помощниками, либо дополнительным стрессом, все зависит от стратегии и тактики Вашего поведения.

- Для ребенка любого возраста карантин – стресс: НЕ общаться со сверстниками, НЕ гулять на детской площадке и около, НЕ ходить в спортивную секцию, в кружки, в сад или школу, а еще — видеть рядом маму или папу и НЕ подходить к ним, когда хочешь – это мука. Неудивительно, если ребенок будет бегать по потолку.

- Важно объяснить ребенку, для чего нужен карантин, при этом не драматизировать ситуацию и самим не поддаваться панике, ведь ребенок – прекрасный психолог. Легко считывая Ваше настроение и эмоциональное состояние, он может реагировать или по принципу заражения, или выражать свой протест агрессией. С детьми необходимо быть предельно искренними, они чувствуют любую фальшь.

- И здесь необходимо вернуться к такой форме жизни как распорядок дня: подъем, завтрак, работа, отдых, сон и т. д. По Вашему усмотрению. Эти рамки упорядочат нормальное сосуществование взрослых и детей. (Посмотрите пример подобного распорядка ниже – Приложение 1). На семейном совете обсудите временные рамки, содержание «документа» и неукоснительно следуйте им, невзирая на возмущения. Продумайте адекватную систему поощрений и наказаний.

- Не забывайте о необходимости физической активности детей для снижения накала страстей. Поэтому главное сейчас эту активность канализировать в мирное русло и организовывать по возможности подвижные игры: например, бег на четвереньках, жмурки, «Холодно-горячо», прятки, танцы под музыку, но так чтобы не поломать мебель и не травмировать самого ребенка.

- Если у вас, к счастью, двое или более детей, особенно разновозрастных и они не очень ладят, необходимо их развести в пространстве и во времени: младшего рано укладывать спать и рано поднимать, а старший наоборот: поздно ложится и поздно встает; тогда пересекаться они будут не постоянно, и следовательно, конфликтные отношения будут упорядочены.

- Если все же конфликтов не избежать, необходимо в закрытом пространстве карантина организовать место для отреагирования агрессии: это может быть боксерская груша, если ее нет, то сгодится подушка в двойной наволочке.

- И главное – у нас появилась возможность освоить новый способ бытия, пожить иначе, будем благодарны жизни за это и искать во всем позитив.

У нас есть средства или орудия для установления позитивных отношений в семье: это игры и игрушки, совместная деятельность и детское творчество.

Игры и игрушки

Здесь важно учитывать возраст детей.

Для малышей, пока они не видят, нужно освободить тихонько игровую зону от лишних игрушек (это будет «банк»). Если спросит ребенок, о какой-то конкретной игрушке, сказать, что она скоро «подойдет», а остальные «спят, гуляют» и т. п. Но скорее всего, ребенок и не вспомнит. Отобрать вместе с ребенком любимые или необходимые, показывая по одной и складывая на столике или в манеже. Практика горы игрушек ошибочная: множество ярких предметов рассеивает внимание, угнетает творчество, невротизирует. Педагог Фребель рекомендовал для ребенка одну игрушку в месяц (!!), лишь тогда это будет подлинная игра-познание, а не манипуляция. 3-5 игрушек перед ребенком вполне достаточно, после можно, какие-то убрав, заменить на другие из «банка».

Для дошкольника можно превратить карантин в игру: халаты, маски, и другая атрибутика «больницы» могут быть настолько востребованы, что ребенок надолго увлечется, а «пациентами» будут куклы, мишки и другие игрушки. Не запрещайте детям играть в «страшный карантин», даже со смертельным исходом, через игру ребенок овладевает своими страхами и тревогой и приходит к счастливому концу.

Младшим школьникам и даже подросткам можно ненавязчиво предложить увлекательный «КВЕСТ- карантин», где главный герой Вирус может превращаться (мутировать), прятаться и убегать, а его ищут и сажают в особую клетку на замок и так далее – на помощь бурная фантазия ребенка.

Старшеклассникам дать задание «разработать вакцину» и написать свою инструкцию о защите, поговорить о социальной ответственности каждого не только за себя, но и за наиболее слабых и уязвимых людей, в соответствии с девизом «Если бы президентом был я». Дети могут подключать сверстников, друзей и обсуждать стратегию по противодействию пандемии по Скайпу или телефону. Конечно, Ваше участие может быть востребовано, но не в полной мере, главное – вбросить идею.

Совместная деятельность

Организация детско-родительской *совместной деятельности* – чудесное средство и орудие для создания позитивных отношений. Мы забыли о ней и стоит вернуться: к помощи детей на кухне (замесить тесто для блинчиков, вымыть посуду, натереть свеклу или морковь, накрыть на стол); а также достать белье из машины, подмести пол, протереть пыль; разобрать зимние вещи и достать летние (ведь действительно – будет апрель). Ваша выдумка и фантазия по превращению скучных обязанностей в осмысленное и приятное взаимодействие, при посильном участии детей в делах семьи откроет новые грани семейного единства.

Детское творчество

Детское *художественное творчество*: рисование, лепка, аппликация, вышивки, изготовление поделок и многое другое – прекрасное средство не просто занять ребенка в режиме изоляции, но и предоставить ему возможность для самовыражения и арт-терапии

в переживании экстремальной ситуации. Здесь настоящий простор для подлинной креативности. Например, при отсутствии песка можно тем не менее в домашних условиях организовать *песочную терапию*: для этого нужен поднос (годится форма для запекания) и разнообразные мелкие игрушки (человечки, машинки и транспорт, растения, тряпочки – все, что найдется). Емкость заполняется крупой (гречка, манная, пшено) и придумывается название/тема для построения картины мира, в том числе и тема карантина. Картины, созданные ребенком, лучше сфотографировать и сохранить на память и если их будет несколько, можно проследить динамику образов.

Детский рисунок, как известно, прекрасное диагностическое и психотерапевтическое средство, через него открывается скрытый смысл событий и явлений, а также возможность устранения негативных психо-эмоциональных отношений. Но это – следующий этап, о котором поведаю позже.

Вот рисунок пятилетней Насти «Карантин» от 30.03.20 с ее комментариями: *«Карантин – это когда нельзя гулять, играть на улице в мяч. Его не видно нигде. Все могут заражаться и болеть: горло, живот и голова. Энергия проходит изо рта в голову. Я боюсь карантина, полиция может арестовать»* (см. Приложение 2). На рисунке Насти мы видим небо грозовое и все пространство черное в карантине. Слева фигура заболевшей девочки: у нее насморк, красный нос и больная нога, а справа – палатка, до которой она никак не дойдет, там можно спастись. Вот такова сегодняшняя ситуация карантина глазами ребенка.

Если, все же несмотря на Ваши усилия, ожидаемого порядка и спокойствия в семье в этот сложный период не удалось организовать, и Вы изнемогаете от навалившихся проблем, предлагаем *психотерапевтическую пятиминутку.*

Ослабление (выход) из стрессовой ситуации. Упражнение на 5-8 минут.

1. Сядьте удобно (если возможно – в кресло) и расслабьтесь. Закройте глаза.
2. Сделайте 3 глубоких вдоха (на счет 2-3) и длинных выдоха через присомкнутые губы (на 10-12).
3. Теперь представьте то, что Вас волнует, расстраивает, возмущает в каком-то виде, в цвете и плотности (клубок, пятно, камень, дым, символ и пр.) и определите, где в теле оно разместилось.
4. При вдохе Вы, как бы вбирая свет и тепло, направляете их при выдохе мысленно в то место. Медленно и постепенно с каждым вдохом/выдохом оно просветяется, размывается, меняет цвет и плотность, как бы растворяясь.
5. Завершение. Откройте глаза. Сделайте вдох/выдох, потянитесь, поднимая руки вверх. Улыбнитесь, подумайте и скажите: «ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО!».
6. Если не получится с первого раза, не огорчайтесь! Как только появится возможность, вновь сделайте это упражнение и с каждым разом будет все легче.

Надеюсь, эти краткие рекомендации помогут Вам в это сложное время сохранить душевный мир и покой в семье.