

ПЛАН
мероприятий филиала ГАПОУ ПО «ПКППиК» в р.п.Шемышейка
на период дистанционного обучения с 13 по 30 апреля 2020 года для обучающихся 1-3 курсов

№ п/п	Направление деятельности	Виды и формы мероприятий	Ответственные
1	Военно-патриотическое	- Видеообзор "Музей Победы": https://youtu.be/XRZqLdv-Fsk - Виртуальный тур: Мультмедиа портал Министерства обороны Виртуальный тур по Музею танка Т34 Центральный музей Вооруженных сил Виртуальный тур "Центральный музей Военно-воздушных сил" - Видеопрезентация: Музей боевой славы в Снегирях	мастера п/обучения, кл.руководители
		Викторина на знание фильмов о Великой отечественной войне вы можете проверить с помощью онлайн тестов: Онлайн тест по фильмам о войне	мастера п/обучения, кл.руководители
		Участие в подготовке Урока памяти по теме «Проект «Дорога памяти», как памятник победе советского народа в Великой отечественной войне .Материалы (фото и описание жизни участника войны)	Материалы отправлять на элек. почту классных руководителей

	Военно-патриотическое	Конкурс плакатов, рисунков, стенгазет, поделок о войне «О подвиге забывать нельзя»	Фотоматериалы присылать на эл. почту кл. руководителей
		Творческий конкурс: Изготовление броши из георгиевской ленточки. https://youtu.be/OKqINqikEjo https://youtu.be/YgG6hoFEvII https://youtu.be/c9I7WkxpbOM	
		Просмотр видеофильмов, видеороликов о Великой Отечественной войне. https://www.film.ru/articles/ot-moskvy-do-berlina?page=show https://www.ivy.ru/movies/voennye/ru	мастера п/обучения, кл.руководители
	Досуговое	Просмотр спектаклей Московских театров https://alltheater.ru/category.php?cat=moscow	мастера п/обучения, кл.руководители
		Виртуальные экскурсии - Музей истории искусств (Kunsthistorisches Museum), Вена https://bit.ly/3d08Zfm - Лувр https://bit.ly/2WciGBi https://www.louvre.fr/en/media-en-ligne - Государственный Русский музей (Санкт-Петербург) https://bit.ly/2IOQDjq - Эрмитаж https://bit.ly/33nCpQg	
3	Здоровьесберегающее	Выполнение комплекса упражнений «В здоровом теле- здоровый дух» Растяжка для новичков на всё тело: https://www.youtube.com/watch?v=7TvReZrFTF8	мастера п/обучения, кл.руководители

		Фитнес тренировка для всего тела: https://www.youtube.com/watch?v=7NV534foj24 Эффективные упражнения для пресса в домашних условиях. 24 минуты тренировки: Аэробика для занятия дома под ритмичную музыку: https://www.youtube.com/watch?v=4GyKfkSReLo Комплекс упражнений для занятий дома: https://www.youtube.com/watch?v=ccIlbNZPqbE 5-минутная тренировка дома, которая заменит час фитнеса в спортзале: https://www.youtube.com/watch?v=54R2zWTieO4 Весёлая МУЛЬТ-зарядка: https://www.youtube.com/watch?v=39HrMCS2XTE Экспресс-тренировка для бодрого утра: https://www.youtube.com/watch?v=YciJaDf6p5w Утренняя зарядка для здоровья: https://www.youtube.com/watch?v=14si7b3hP3c Тренировка дома для новичков. Программа упражнений: https://www.youtube.com/watch?v=OgB4jcMeUlo	
--	--	--	--

Составила Шилова Н.Н., социальный педагог

Рекомендации психолога для студентов временно находящихся на дистанционном обучении, испытывающих беспокойство из-за коронавируса и их родителей

За последние несколько дней в нашей жизни произошли некоторые изменения. Учебные заведения переходят на систему дистанционного обучения и важно в подобной ситуации попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у вас появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимистическим. Что составляет сложность в ситуациях, подобных текущей? То, что они сильно влияют на привычные ритмы жизни (порядок дел, режим дня и др.) и привычные потоки информации. Это может вызывать ощущение растерянности и тревоги. Самый эффективный способ преодолеть такие состояния состоит в том, чтобы сосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы сделать. (Заниматься спортом, саморазвитием, изучением иностранных языков, бросить себе челлендж - выпивать 2 литра воды в день и т.д.)

Да, заниматься дома, не посещать техникум, реже встречаться с друзьями. Скучно..., но... Очень важно, чтобы вы понимали, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби; наоборот, эти меры помогут предостеречь нас всех. Например, в Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения. Если вы большую часть дня отслеживаете все новостные ленты, это только усиливает беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1—2 ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером.

Одно из лучших лекарств против тревоги — юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом? Если же тревожные мысли постоянно атакуют вас, помните, что тревога — это не опасно, вам не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представьте их как проплывающие по небу облака и попробуйте сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных.

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 способу дистанционного обучения, 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 техникума по организации дистанционного обучения студентов. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от куратора и администрации техникума.

Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел. Находясь дома, студент может продолжать общаться с группой, 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).

Поговорите с подростком, спросите, что он сам слышал, читал и думает про ситуацию с пандемией, есть ли у него какие-то страхи по поводу этого вируса. Если у подростка есть какие-то страхи, обсудите с ним то, чего он боится. Но в этом разговоре важно не напугать подростка, не передать ему свои страхи и тревоги, если они у вас есть, и тем самым увеличить его страхи, а заодно и свои. Страхам подростка можно противопоставить простую понятную ему информацию: вирусы есть всегда, почти каждый год бывают эпидемии гриппа, когда на карантин закрываются учебные заведения в каких-то регионах страны, люди болеют, подавляющее большинство выздоравливают без последствий. Обратите внимание подростка на важность соблюдения правил гигиены (мыть руки, умываться, пользоваться средствами дезинфекции для рук, носить перчатки на улице, протирать телефон и другие гаджеты влажными салфетками).

Как справиться с панической атакой во время карантина

В последнее время во всех СМИ каждый день обсуждается тема коронавируса. Обстановка нагнетается: падением экономики, потерей рабочих мест, отменой отпусков, растущими последствиями вируса и вообще ограничением свободы пределами своей квартиры.

Не удивительно, что многих просто-таки накрывают приступы паники. Что делать?

Предлагаем вам пройти тест на панические атаки по симптомам.

Вот несколько простых приемов на случай, если вас накрыло волной сильного страха.

1. «Дыхание по квадрату»

Вдох - выдох делается на равное количество счетов. Например: вдыхаете и про себя отсчитываете «Раз, два, три, четыре» - Задерживаете дыхание «Раз, два, три, четыре», глубоко выдыхаете: «Раз, два, три, четыре» - снова задерживаете дыхание «Раз, два, три, четыре».

Наш мозг считает дыхание наиболее важным сигналом к действию. Кроме того вы отвлекаетесь, потому что вы считаете во время дыхания, плюс эффект от размеренных вдохов и выдохов, все вместе это успокаивает.

Еще одно научное обоснование успокоительному эффекту от дыхания – действие симпатической и парасимпатической нервной систем. Когда вы делаете быстрый короткий вдох – организм возбуждается, активизируется, когда выдыхаете дольше, чем обычно – расслабляется. Подышите так – и тревога отпустит.

2. «Заземление»

Это помогает буквально почувствовать опору под ногами. Если вы сидите или стоите – поставьте стопы ровно, параллельно друг другу. Почувствуйте, как они плотно контактируют с полом. Надавите на стопы, попружиньте на ногах, почувствуйте свой вес.

Можно мысленно представлять, что вы – дерево, которое вот здесь укоренилось, и из стоп у вас идут крепкие корни - эта метафора многим помогает. Если ситуация совсем сложная, то можно опуститься на корточки, чтобы еще больше почувствовать контакт с полом.

3. «Я вижу стол, на нем сидят...»

Нашу панику вызывает чаще всего то, что происходит у нас в голове. Поэтому при приступе паники «из головы» нам надо вернуть себя в тело, со скачущих мыслей перейти на фиксацию чувств и ощущений. Можно сделать небольшой самомассаж, аккуратно прохлопать ноги, живот, руки, щеки.

Посмотреть по сторонам, что видно вокруг, лучше даже назвать эти предметы – «Я вижу стол, мою кровать, кошку, крем для рук, мыло».

Просто называйте те вещи, которые вам бросаются в глаза. Прислушайтесь к звукам, может быть, тикают часы, есть ли шум в вентиляции, что еще происходит вокруг. Это тоже помогает сконцентрироваться на том, что реально, а не на страхах в голове. Так же работаем с ощущениями: чувствуем, как одежда прикасается к телу, обращаем на это внимание, чувствуем, какое давление оказывает резинка рукава, например. Даем себе дополнительные ощущения. Потрогав щеки,

можно выяснить, что они, к примеру, теплые, а руки мои – холодные. Можно добавить любимые вкусы или запахи, но тут нужно знать себя, понимать, что на вас оказывает целебный эффект.

4. «Перезагрузка» мозга

Действенный метод – перегрузить «оперативную» память мозга, то есть дать ему одновременно много ощущений. К примеру, вы постукиваете ладошками по бедрам и одновременно говорите ко-ро-на-ви-рус по слогам в прямом и обратном порядке. И еще следите в это время за движением какого-нибудь быстрого предмета, маятника, например. Тогда у мозга не получается паниковать, ведь ему надо отслеживать одновременно много действий.