



Мы вместе!

в сообществе обновилась фотография
31 мар в 19:28



**Федеральный проект
"Поддержка семей, имеющих детей"**



Мы вместе!

"Консультативный пункт по поддержке семей, имеющих детей". БУ ТР 00
"ТРОСНЯНСКИЙ ППМС-ЦЕНТР"

Информация

- ☰ Психолого-педагогическая поддержка обучающихся, родителей (законных представителей), педагогов.



Предложите новость



Вы подписаны ▾

Из опыта психологической онлайн-поддержки семьи в ситуации распространения коронавируса в условиях самоизоляции и перехода на дистанционное обучение /Троснянский консультативный пункт поддержки семей, имеющих детей/.





Мы вместе!

13 апр в 22:37



Уважаемые дети, родители (законные представители), педагоги!
На страницах нашего сообщества Вы можете получить психолого-педагогическую поддержку в условиях распространения коронавируса, в т.ч. в периоды самоизоляции членов семей, пролонгированных каникул, перехода на дистанционное обучение.

Специалистами БУ ТР ОО «ППМС-центра» (консультативного пункта) будут организованы различные формы взаимодействия , в т.ч. онлайн-консультирование по телефону , в сети- интернет с детьми, родителями (законными представителями), педагогами по всем вопросам, связанным с психологическими аспектами в ситуации распространения коронавируса.

Вы можете передавать нам звуковые сообщения в данное сообщество, задавать письменные вопросы специалистам: педагогу- психологу, социальному педагогу, учителю- дефектологу, учителю- логопеду.

Руководитель консультационного пункта Н.И.Королева

Надежда Королева

 Надежда Королева



Мы вместе!

25 апр в 19:17

#Все будет хорошо!

Рекомендации для комфортной самоизоляции

Заведующий кафедрой нейро- и патопсихологии взрослых Московского института психоанализа, кандидат психологических наук Илья Плужников выделил несколько основных рекомендаций для граждан, уставших сидеть дома.

Примите ситуацию такой, как она есть. Избегание негатива приводит только к усилению эмоций. Но и постоянно читать новости о новых случаях заболевания не стоит – это вызовет лишнюю тревогу.

[Показать полностью...](#)

Елена Родина



Мы вместе!

23 апр в 23:30

Запущен образовательный интернет-ресурс «Игры и занятия для дошкольников» (<http://deti.mosmetod.ru/>), разработанный для воспитателей дошкольных групп и родителей.

Проект создан специалистами Городского методического центра. Еженедельно на сайте будут появляться подборки полезных материалов, инструкции по проведению развивающих игр, видеозаписи мастер-классов московских педагогов и интерактивные викторины, которые помогут заинтересовать детей чтением художественных книг.

[Показать полностью...](#)



Мы вместе!

25 апр в 19:17

КАК СПРАВИТЬСЯ С ПАНИЧЕСКИМИ АТАКАМИ

Как благополучно для себя и для своих близких пережить самоизоляцию? Эти вопросы волнуют многих жителей Орловской области.

Для ответов на вопросы, связанные с пандемией коронавируса, студенческая поликлиника ОГУ им. И.С. Тургенева совместно с научно-исследовательской лабораторией «Инновационные технологии комплексной реабилитации пациентов различного профиля» запустили проект помощи и психологического сопровождения для жителей Орла и области.

Если тревога и страх настолько сильны, что не позволяют вам больше ни о чем думать, специалисты готовы вас поддержать и помочь справиться с личной тревогой, страхами, раздражительностью. Психологическая помощь оказывается бесплатно.

Как записаться на консультацию?

Для этого необходимо: либо позвонить по телефону +7 910 748 1406 и согласовать удобный способ связи и время консультации; либо написать письмо руководителю лаборатории на адрес электронной почты: goltsova-9@list.ru.

Консультирование осуществляется дистанционно посредством современных платформ: Zoom, Skype.



Мы вместе!

17 апр в 18:15



COVID-19

8 СОВЕТОВ КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О КОРОНАВИРУСЕ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

Единый консультационный центр
роspotребнадзора: 8-800-555-49-43



1. ЗАДАВАЙТЕ ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ
И СЛУШАЙТЕ



2. БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ:
ОБЪЯСНИТЕ ПРАВДУ
ДОСТУПНЫМ ДЛЯ РЕБЕНКА ЯЗЫКОМ



3. ПОКАЖИТЕ ИМ,
КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ
И СВОИХ ДРУЗЕЙ



4. ПОДБОДРИТЕ ИХ



5. ПРОВЕРЬТЕ,
ИСПЫТЫВАЮТ ЛИ ОНИ
НА СЕБЕ СТИГМУ
ИЛИ РАСПРОСТРАНЯЮТ ЕЕ



6. ИЩИТЕ ПОМОЩНИКОВ



7. ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ



8. ЗАВЕРШИТЕ РАЗГОВОР,
ДЕМОНСТРИРУЯ ЗАБОТУ

Информация подготовлена на основе материалов ЮНИСЕФ



Мы вместе!

1 апр в 14:13



КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С РАСТУЩЕЙ ТРЕВОГОЙ В СИТУАЦИИ РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНОВИРУСА,

(советы от И. Смирновой, кризисного психолога, Е. Овчинниковой, психолога, гештальт-терапевта).

Игнорировать чрезвычайную ситуацию не стоит, как и не нужно впасть в панику!!!

ШАГИ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОГИ

Чтобы узнавать о текущей ситуации, найдите один наиболее достоверный проверенный, официальный источник информации. Не паникуйте, ориентируйтесь на объективные критерии: какой процент населения и где болел, сколько выздоровевших, динамику улучшения ситуации, критерии выздоровления.

Сделайте скидку на свои особенности. Если Вы склонны к повышенной тревожности, не спешите находить у себя сразу все признаки болезни. Оцените реально: есть ли у вас температура, кашель или другие объективные симптомы. Помните о том, что медпомощь рядом. Если Вы простудились, не паникуйте раньше времени! Диагноз поставить может только врач. Кроме коронавируса, есть еще ОРВИ, грипп. Медики сейчас находятся в режиме повышенной готовности, чтобы помочь каждому, кто в этом будет нуждаться.

. Используйте свой опыт преодоления трудностей .Вспомните ситуации стресса, которые Вы смогли преодолеть и как смогли их преодолеть. Это может помочь снизить тревогу.

Общайтесь со здоровыми людьми. Если при общении с кем-то вы ощущаете, что



Мы вместе!

13 мая в 11:03



Пенсионный фонд РФ по Орловской области

12 мая 2020 в 10:53

Расширены меры поддержки для семей с детьми

#выплата5000 #выплата10000 #выплатысемьямсдетьми #выплатыПФР

В соответствии с указом президента расширено право семей на ежемесячную выплату 5 тыс. рублей, которая с апреля по июнь предоставляется на детей до трех лет. Теперь эти средства могут получить не только семьи, имеющие право на материнский капитал, но и вообще все семьи, родившие или усыновившие первого ребенка с 1 апреля 2017 года до 1 января 2020 года.

Помимо этого, семьи с детьми от 3 до 16 лет получили право на единовременную выплату в размере 10 тыс. рублей начиная с 1 июня. Обратиться за выплатой можно через Портал госуслуг.

У семей есть почти пять месяцев, чтобы обратиться за выплатой, заявление принимается до 1 октября. Никаких дополнительных документов представлять не нужно.



Кому:

Средства предоставляются на ребенка от 3 до 16 лет, достигшего совершеннолетия не позднее 17 мая на 20 июня текущего года. Выплата предоставляется родителям или опекунам и только одним из них.

Условие:

- У Вас есть 3 месяца, чтобы подать заявление!
- Заявление принимается до 1 октября 2020 года!
- Заявление можно подать на портале или на Портале Госуслуг!

Важно!

Выплата назначается только на детей, не достигших 16 лет до 1 июля 2020 года, в том числе на тех, чья дата рождения 16 мая - 17 мая на 20 июня 2020 года.

Если в семье двое ребенка от 3



Мы вместе!

1 апр в 14:12



**СОЮЗ ОХРАНЫ
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ
В СВЯЗИ С РАСПРОСТРАНЕНИЕМ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID -19)**

[Показать полностью...](#)

 Надежда Королева



 27



Мы вместе!

1 апр в 14:11



**Домашняя игротека.
Консультирует учитель - дефектолог
Воеводина Е.
Развлечения для детей и взрослых в условиях самоизоляции. Подвижные игры способствуют развитию общей координации, крупной моторики, ловкости и внимательности. Кроме того, объединяют семью и приносят радость.**



Развивай-КА для мам и пап!

1 апр 2020 в 12:06

Пластиковые шары и малярный скотч: активные игры дома

Пластиковые шарики и стаканчики можно использовать для активных игр дома. Нанесите малярным скотчем разметку на пол или на ковёр, чтобы определить границы игр. С помощью таких нехитрых средств можно:

сыграть в классики, а пластиковая чашечка выступит в роли шайбы;

[Показать полностью...](#)



Мы вместе!

1 апр в 22:18



Домашняя игротека.

Консультирует учитель -дефектолог

Воеводина Е.

Можно играть с ребенком любого возраста.



Развитие ребенка от рождения до школы

31 мар 2020 в 15:08



15 НЕСКУЧНЫХ ИГР И ЗАНЯТИЙ: простые идеи для домашних игр



Собери палочки

Даже маленькие дети любят эту традиционную игру. Возьмите десять палочек от эскимо или пластмассовые соломинки. Ребенок держит их в руке, затем отпускает, и они падают на стол. Малыш должен осторожно собрать их по одной так, чтобы не сдвинуть лежащие рядом.

[Показать полностью...](#)





Мы вместе!

17 апр в 18:15

Развивающие пасхальные задания.

Учитель-дефектолог

Воеводина Е.

Посмотреть все изображения



Мы вместе!

17 апр в 18:01

Учитель-дефектолог

Воеводина Е.



ДЕТСКОЕ и СЕМЕЙНОЕ ТВОРЧЕСТВО ♥ Развитие детей

15 апр 2020 в 23:21

Идеи пасхальных открыток





Мы вместе!

22 апр в 11:49



В ПОМОЩЬ ПЕДАГОГАМ И РОДИТЕЛЯМ.

Сотрудниками Института возрастной физиологии РАО подготовлены методические рекомендации по рациональной организации занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Рекомендации основаны на результатах последних исследований ФГБНУ «Институт возрастной физиологии Российской академии образования» и требованиях СанПиН.

[Показать полностью...](#)



MR_Po ratsionalnoi organizatsii zanyatii s primeneniem elektronnoy obucheniya....

285 КБ

 Надежда Королева



3



1



43



Надежда Королева

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЦИОНАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.

22 апр в 12:13 [Ответить](#)



Мы вместе!
9 апр в 22:58



Организация учебного процесса в домашней обстановке



ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ: КОМФОРТНО И ПРОСТО!



Создайте комфортную среду во время уроков. Например, работая за телевизор, будет мешать занавески



Проворачивайте периодически, где занимается ребенок, устраивайте физкультминутки



Правильное освещение: свет должен падать на клавиатуру сверху (люминесцентные лампы не использовать)



Рабочий стол рядом с окном. Естественное освещение важно для здоровья!



Достаточно пространства для письменной работы и свободой за компьютером

ГЛАВНОЕ — РАБОЧЕЕ МЕСТО!



Техническим средствам на расстоянии вытянутой руки

**ПОЛЕЗНЫЕ
СОВЕТЫ**



Наблюдайте за работой ребенка на компьютере



Оборудование должно быть недоступно домашним животным



Старайтесь снизить зрительную нагрузку ребенка при работе с компьютером



Спина должна быть ровной!



Обязательно контролируйте время работы ребенка на компьютере. Перемены необходимо устраивать через каждые 15-20 минут!

ВАЖНО!

Небольшой вес и размер компьютерного оборудования

1,5 кг

20 см





Мы вместе!

28 апр в 16:25



ЗНАЙ СВОИ ПРАВА! РОДИТЕЛЯМ В ПОМОЩЬ. УЧИТЕЛЯМ В НАПОМИНАНИЕ!

В соответствии с требованиями СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» для учеников I-IV классов время за компьютером на уроке не должно превышать 15-ти минут, для учеников V-VII классов – 20 минут, для учеников VIII-IX классов – 25 минут, для старшеклассников X-XI классов на первом часу учебных занятий – 30 минут и на втором – 20 минут.

Внеучебные занятия с использованием ПЭВМ рекомендуется проводить не чаще 2 раз в неделю общей продолжительностью:

для обучающихся II-V классов – не более 60 минут;

для обучающихся VI классов и старше – не более 90 минут.

При этом время проведения компьютерных игр с навязанным ритмом не должно превышать 10 минут для II-V классов и 15 минут для учащихся более старших классов.

Детям до трех лет работать за компьютером и играть в компьютерные игры не рекомендуется.

Сохранить здоровье глаз помогут правила, которых стоит придерживаться во время работы за компьютером:

чаще переводить взгляд на удаленный объект;

правильно установить экран монитора и постараться предотвратить отсутствие бликов на экране;

работать при надлежащей освещенности помещения, не работать в темноте;

моргать каждые 3-5 секунд;

выбрать правильное расстояние (не менее 50 см) до монитора;

по возможности сокращать время работы за компьютером;

делать 2-3-минутные перерывы при работе за компьютером.

Размещены на сайте Роспотребнадзора <http://12.rospotrebnadzor.ru/.../asset.../Kq6J/content/id/285129>

Родители вправе отказаться от того, чтобы ребёнок выполнял работы на компьютере, обосновав это нарушением требований СанПиН для школ 2.4.2.2821-10 и вредом здоровью ребёнка.

Так же существует Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях""



Мы вместе!

27 апр в 21:04



Министерство просвещения и Общественное телевидение России запускают образовательное вещание «Моя школа online» в помощь школьникам, которым предстоит сдавать экзамены в этом году. Упор сделан на два обязательных к сдаче предмета - русский язык и математику, а также на самые популярные среди учеников предметы по выбору. Лучшие педагоги России, используя самые передовые знания и методы преподавания, проведут уроки в эфире канала ОТР.

Все уроки для подготовки к ЕГЭ и ОГЭ будут доступны на сайте с 27 апреля в разделах:

Моя школа online. Математика. 9 класс

Моя школа online. Русский язык. 9 класс

Моя школа online. Математика профиль. 11 класс

Также уроки можно будет посмотреть и на youtube-канале Общественного телевидения России.

Время трансляции уроков в телеэфире для вашего региона вы можете узнать в разделе «Телепрограмма» .

Источник:<https://otr-online.ru/programmy/moya-shkola-online/?f..>

👤 Надежда Королева



Мы вместе!
3 апр в 20:51

Консультирует учитель-логопед
Стёпина Н.

Методические рекомендации «Организация дистанционного образования детей с нарушениями речи дошкольного возраста: режим и гигиена»



Metod_rekomendacii-doshkolniki.docx
35 КБ



37



Мы вместе!
3 апр в 20:48

Дистанционное обучение детей с ЗПР.
Рекомендации родителям детей с ЗПР по созданию условий для д
формы обучения ребенка.
Институт коррекционной педагогики.



Osobnosti-organizacii-distancionnoj-raboty-detej-s-ZPR_red-NV
22 КБ



Мы вместе!
3 апр в 20:38

Консультирует учитель-логопед
Стёпина Н.

Дистанционное обучение детей с ОВЗ.
Институт коррекционной педагогики.
ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ДНЯ ШКОЛЬНИКА В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО
ОБУЧЕНИЯ



Novy_dokument (1).docx
8 КБ



1

36



Мы вместе!
3 апр в 20:34

Консультирует учитель-логопед
Стёпина Н.

Дистанционное обучение детей с ОВЗ.
Институт коррекционной педагогики.
Рекомендации для родителей по организации дистанционного обучения ребёнка
с тяжёлым нарушением речи.



Novy_dokument.docx
12 КБ



Мы вместе!

17 апр в 20:16



Школьники и вредоносный контент: как уберечь ребёнка во время самоизоляции

Вынужденная самоизоляция и уменьшение общения со сверстниками в период всеобщего карантина привели к значительному росту времени, которое ребенок ежедневно проводит на просторах Сети.

[Показать полностью...](#)

ШКОЛЬНИКИ И ВРЕДОНОСНЫЙ КОНТЕНТ: КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЁНКА ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ

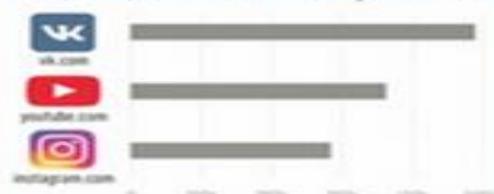


В связи с эпидемиологической ситуацией увеличилось количество активных интернет-пользователей среди подростков.

Самые популярные соцсети - ВК, YouTube и Instagram.

НАИБОЛЕЕ ЦИТИРУЕМЫЕ РЕСУРСЫ

молодежь до 18 лет, Brand Analytics, 08.2018



Возрастает и потребление деструктивного контента, который может стать подспорьем для участия несовершеннолетних в несогласованных протестных акциях, вовлекает их в субкультурные сообщества, а также сообщества, несущие риск для жизни и здоровья.

Наш Профсоюз подготовил список необходимых мер для родителей, который позволит противодействовать влиянию вредоносного контента через социальные сети.

КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЁНКА ОТ ДЕСТРУКТИВНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ГРУПП В СОЦСЕТЯХ:

- 1 Разговаривайте с ребенком. Важно объяснять подростку, что призывы к насилию, агрессии или суицидальному поведению – это то, что **разрушает его личность**.
- 2 Пытайтесь понять, **какие проблемы** беспокоят вашего ребёнка. Помогите разобраться с негативными мыслями.
- 3 Учите ребёнка **мыслить критически**. Позволяйте ему высказывать свою позицию, вступайте с ним в конструктивный диалог.
- 4 Следите за изменениями в поведении ребёнка. Важно понимать, сколько времени ребёнок проводит в социальных сетях, как выстроен его **режим дня**.
- 5 В случаях, если вы замечаете очевидные изменения в поведении ребёнка, можно объединить устройства в сеть по Wi-Fi, либо использовать Интернет-ресурсы **контроля использования социальных сетей**. Например, ParentalControl Bar, который позволяет блокировать web-ресурсы по их содержанию.
- 6 Отследить, **в каких группах состоит** ваш ребёнок можно с помощью специальных приложений.



Мы вместе!
1 апр в 21:57

Советы родителям: что посоветовать ребенку, если он стал жертвой кибербуллинга.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В СИТУАЦИЮ КИБЕРБУЛЛИНГА?

Собери доказательства, удаляй комментарии и сообщения в социальных сетях, удаляй приложения в социальных сетях в специальной секции, в которых присутствуют оскорбления, угрозы или домогательства.



ДОСТУПНО-АНОНИМНО-БЕСПЛАТНО
8-800-2000-122
WWW.TELEFON-DOROSBA.RU

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ КИБЕРБУЛЛИНГА?

Внимательно следите за информацией, которую вы публикуете в открытый доступ. Перед тем, как выложить информацию в интернет, подумайте, какой вред или неудобства могут принести, если эту информацию будут использовать против вас, и подумайте, стоит ли это делать.



ДОСТУПНО-АНОНИМНО-БЕСПЛАТНО
8-800-2000-122
WWW.TELEFON-DOROSBA.RU

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В СИТУАЦИЮ КИБЕРБУЛЛИНГА?

Попробуй, если еще можно сообщить в ситуацию, например, в родительский, классный руководителю, близким друзьям, заручись их поддержкой.



На работе, если тебе страшно или неудобно, как ты действуешь в сети. Не поддавайся на угрозы собеседника, не цель - оскорблять тебя из тех, кто имеет действительные полномочия.



ДОСТУПНО-АНОНИМНО-БЕСПЛАТНО
8-800-2000-122
WWW.TELEFON-DOROSBA.RU

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ КИБЕРБУЛЛИНГА?

Проверь, кто имеет доступ к твоим данным в других мобильных приложениях и компьютерных программах.



ДОСТУПНО-АНОНИМНО-БЕСПЛАТНО
8-800-2000-122
WWW.TELEFON-DOROSBA.RU

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В СИТУАЦИЮ КИБЕРБУЛЛИНГА?

Внимательно читай профиль или страничку человека, который тебя оскорбляет, угрожает или домогается. Если тебе страшно, угрозы или домогательства тебе поступают из тех, кто имеет действительные полномочия.



ДОСТУПНО-АНОНИМНО-БЕСПЛАТНО
8-800-2000-122
WWW.TELEFON-DOROSBA.RU

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ КИБЕРБУЛЛИНГА?

Внимательно следите за информацией, которую вы публикуете в открытый доступ. Перед тем, как выложить информацию в интернет, подумайте, какой вред или неудобства могут принести, если эту информацию будут использовать против вас, и подумайте, стоит ли это делать.



ДОСТУПНО-АНОНИМНО-БЕСПЛАТНО
8-800-2000-122
WWW.TELEFON-DOROSBA.RU

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ КИБЕРБУЛЛИНГА?

Выход из своих профилей с чужих устройств.



ДОСТУПНО-АНОНИМНО-БЕСПЛАТНО
8-800-2000-122
WWW.TELEFON-DOROSBA.RU



Мы вместе!

30 апр в 14:49



СтопКоронавирус.РФ ✓

30 апр 2020 в 13:30

Бюро медико-социальной экспертизы отвечает!

1 Как в условиях пандемии можно пройти переосвидетельствование инвалидности?

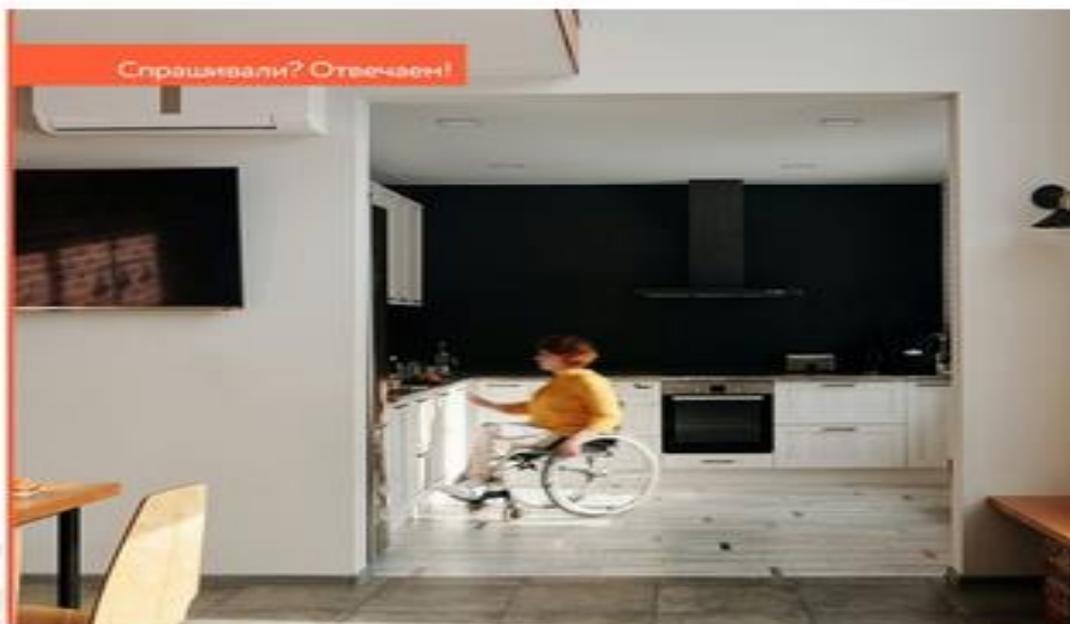
Если в период 1 марта и до 1 октября 2020 года у гражданина истекает срок, на который ему была установлена инвалидность, то по временному порядку инвалидность продляется автоматически еще на 6 месяцев без истребования заявления от гражданина.

[Показать полностью...](#)



**Бюро
медико-социальной
экспертизы
отвечает!**

Спрашивали? Ответили!





Троснянский консультативный пункт по поддержке
семей, имеющих детей

Федеральный проект
"Поддержка семей, имеющих детей"

