

Дистанционная воспитательная работа

Уважаемые студенты, преподаватели и родители!

Давайте общаться в новом формате!

1. Он –лайн консультации психолога
2. Кураторы
3. Полезные ссылки для полезного досуга
4. Интересные статьи об истории России
5. Рекомендации для родителей по организации личного времени и досуга детей в период длительного пребывания дома
6. Антинаркотическая профилактическая работа
7. Мы вместе!

1. Он –лайн консультации психолога

Педагог – психолог: Спицина Светлана Олеговна
График работы: понедельник – пятница 8³⁰ - 16⁰⁰

2. Кураторы

№	Группа	Ф.И.О куратора	№ телефона
1	11 Н «Преподавание в начальных классах»	Спицина Светлана Олеговна	8 950 690-27-07
2	12 Ф «Физическая культура»	Силенок Артём Витальевич	8 919 192-22-87
3	13 И «Информационные системы и программирование»	Наумова Елена Вячеславовна	8 905 102-41-24
4	14 П « Право и организация социального обеспечения»	Яшкова Екатерина Васильевна	8 980 319-12-14
5	21 Н «Преподавание в начальных классах»	Иволга Наталья Александровна	8 920 837-92-09
6	22 Ф «Физическая культура»	Кочанов Владимир Павлович	8 920 840-51-47
7	23 И «Информационные системы и программирование»	Пилькина Елена Михайловна	8 920 844-63-78
8	31 Н «Преподавание в начальных классах»	Филиппова Светлана Ивановна	8 909 245-11-46

9	32 Ф «Физическая культура»	Уцыка Светлана Александровна	8 996 447-48-09
10	33 И «Информационные системы и программирование»	Кирющенко Надежда Ильинична	8 953 289-64-74
11	41 Н «Преподавание в начальных классах»	Приставакина Наталья Ивановна	8 952 960-72-44
12	42 Ф «Физическая культура»	Кочанова Елена Викторовна	8 900 699-99-59
13	43 И «Информационные системы и программирование»	Болгов Александр Егорович	8 905 103-81-93

[3. Полезные ссылки для полезного досуга](#)

Предлагаем Вам использовать возможности ваших гаджетов для духовного роста, саморазвития и самосовершенствования и посетить многие музеи, посмотреть видеоспектакли, балеты, оперы онлайн.

Эрмитаж

<https://bit.ly/33nCpQg>

Пятичасовое путешествие по Эрмитажу, снятое на iPhone 11 Pro одним дублем в 4K

https://www.youtube.com/watch?v=_MU73rsL9qE&feature=share&fbclid=IwAR2PkdfKleM1mQ-Ohvw59v-5YbsOAIinGYnQg5T3TxzX37ZRUFnpV6fwoSc4

[Государственный Русский музей \(Санкт-Петербург\)](#)

<https://bit.ly/2IOQDjq>

Третьяковская галерея (Москва)

<https://www.tretyakovgallery.ru>

Государственный музей изобразительных искусств им. А. С. Пушкина (Москва)

<https://www.pushkinmuseum.art>

Большой театр (Москва)

<https://www.bolshoi.ru/about/relays>

Лувр

<https://bit.ly/2WciGBi>

Венская опера

<https://bit.ly/39OINIQ>

[Музей изобразительных искусств в Будапеште](#)

<https://bit.ly/3d08L80>

[Музей истории искусств \(Kunsthistorisches Museum\), Вена](#)

<https://bit.ly/3d08Zfm>

[4. Интересные статьи об истории России](#)

Портал <https://histrf.ru/>

[5. Рекомендации для родителей по организации личного времени и досуга детей в период длительного пребывания дома](#)

Ближайшие несколько недель мы вынуждены находиться в режиме добровольной самоизоляции. Психологи утверждают, что этот замкнутый, «карантинный» образ жизни, сильно отличающийся от привычного, может стать источником стресса. Родители, близкие детей, находясь дома, могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом.

Для этого родителям рекомендуется:

- сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье,
- стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями,
- научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах,
- сохранить элементы привычного режима жизни, в противном случае ребенку потом трудно будет вернуться к прежнему ритму: сон, режим питания, чередование занятий и отдыха и др.,
- поощрять физическую активность ребенка,
- поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка,
- поощрять ребенка к заботе о ближних (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах),
- поддерживать семейные традиции, ритуалы.

Полезные рекомендации для родителей, памятки по предотвращению тревожных состояний, подготовленные специалистами Центра экстренной психологической помощи Московского государственного психолого-педагогического университета. Материалы доступны на официальном сайте МГППУ.РФ (ссылка):

Советы для студентов и учащейся молодежи: снижение стресса, контроль тревоги, сохранение продуктивности в текущих делах

[https://mgppu.ru/resources/news/Советы%20для%20студентов%20и%20учащейся%20молодежи%20снижение%](https://mgppu.ru/resources/news/Советы%20для%20студентов%20и%20учащейся%20молодежи%20снижение%20)

[20стресса%2C%20контроль%20тревоги%2C%20сохранение%20продуктивности%20в%20текущих%20делах.pdf](#)

Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома

<https://mgppu.ru/resources/news/Как%20родителю%20помочь%20ребенку%20справиться%20с%20возможным%20стрессом%2C%20при%20временном%20нахождении%20дома%20советы%20детского%20психолога.pdf>

Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса

<https://mgppu.ru/resources/news/Рекомендации%20для%20подростков%2C%20испытывающих%20беспокойство%20из-за%20коронавируса.pdf>

Советы психолога для родителей подростков, оказавшихся дома во время карантина из-за угрозы распространения коронавируса

<https://mgppu.ru/resources/news/Советы%20психолога%20для%20родителей%20подростков%2C.pdf>

В первую очередь, родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное и адекватное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких).

Следуйте рекомендациям, которые Вы получаете от колледжа по организации дистанционного обучения студентов. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от куратора, педагогов и администрации колледжа.

6. Антинаркотическая профилактическая работа

Ссылки на видеоролики с антинаркотической направленностью:

<https://cloud.mail.ru/public/35ky/7bSmudRh9>

<https://cloud.mail.ru/public/22Zw/3frRumkZ9>

<https://cloud.mail.ru/public/4vFg/4bvnFfkUn>

Материалы для родителей:

Поговорим с ребенком о наркотиках – <https://cloud.mail.ru/public/5yky/4PV7gRgYk>

Правила, позволяющие предотвратить потребление психоактивных веществ вашим ребенком – <https://cloud.mail.ru/public/5hJS/4anah3JTM>

Сниффинг – подростковый феномен:

<https://cloud.mail.ru/public/3qJe/o3ubLuZzC>

7. Мы вместе!

С 21 марта 2020 в рамках акции #МыВместе работает агрегатор для граждан и организаций, которые хотят предложить помощь в период эпидемии коронавируса. На сайте мывместе2020.рф каждый может предложить свою помощь, стать волонтером и узнать полезные новости. К добровольческому сообществу может присоединиться любой желающий с помощью кнопки «Стать волонтером».

Присоединиться к акции и стать добровольцем можно зарегистрировавшись на сайтах (мывместе2020.рф, добро.рф).

Флешмоб #сидимдомаТППК

Уважаемые студенты, в это непростое время, когда мы все находимся дома, учимся и работаем дистанционно, нам важно быть сплоченными!

Давайте поделимся друг с другом тем, чем каждый из нас занимается в период самоизоляции. Размещайте у себя на страницах в контакте фотографии, чем вы занимаетесь дома с хэштегом #сидимдомаТППК, устроим флешмоб!!!