



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
– ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»

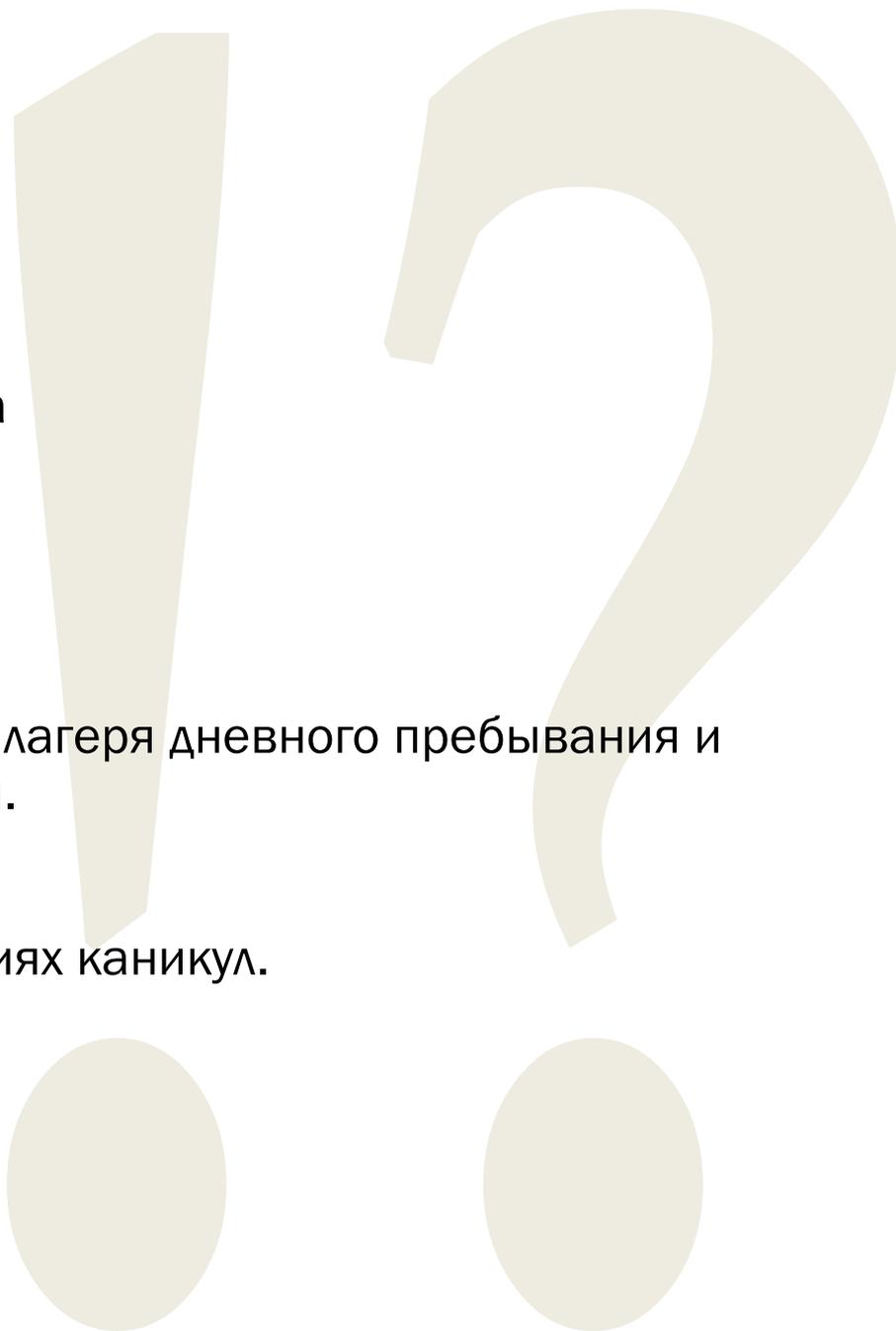
«ЛУЧШИЙ ОТДЫХ – БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ»

Плющаев Иван Анатольевич
педагог-психолог, клинический психолог ГБУ НСО «ОЦДК»
@ivanplyuschaev +7 953 858 54 89

21 мая 2020 года
город Новосибирск

В программе вебинара:

- Стереотипы и предрассудки отдыха
- Угрозы и риски летнего отдыха.
- Организованный отдых в условиях лагеря дневного пребывания и загородно оздоровительного лагеря.
- Вынужден быть один дома в условиях каникул.
- Личная безопасность ребенка





Информационная

Физическая

Психологическая

Экономическая

Безопасность человека – это состояние его полного физического, социального и духовного благополучия, которое определяется внутренними и внешними факторами.



Игры и [рекомендации](#)



Видеозанятия

https://instagram.com/centr_diagnostiki_nsk

<https://m.vk.com/ocdk54>

<https://concord.websib.ru/>



Осознание собственных
попыток контролировать

Доверие к тому, что
происходит

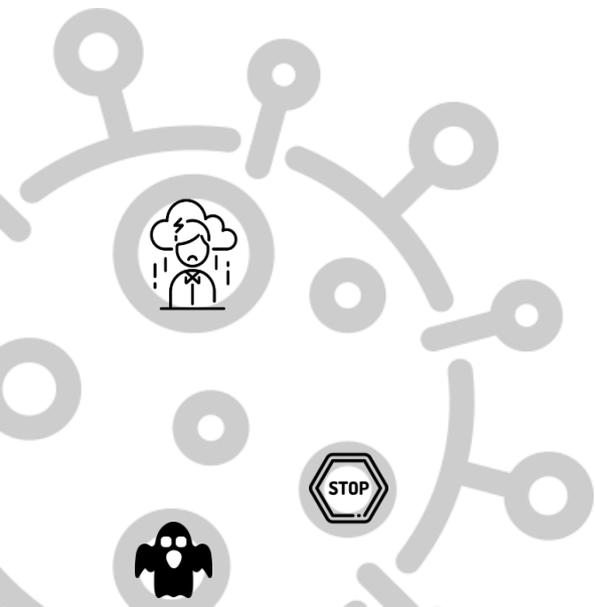
Принятие момента «здесь
и сейчас»

1. Так чего вы боитесь?
2. Что произойдет, если вы перестанете контролировать ситуацию?
3. Действительно ли последствия настолько страшны?
4. То, что вы сейчас контролируете, точно ваше дело?
5. Если «отпустить» ситуацию, не появится ли у вас чувство свободы?
6. Что дает вам контроль?
7. Что вы получаете благодаря ему?
8. Точно ли вы получаете то, к чему стремитесь?
9. Попробуйте «поплыть по течению» и посмотрите, что будет.
10. Какие возможности вам открываются, когда вы не держите все под контролем.

Паника



Мотивация



Посещение лесопарковых зон возможно только при соблюдении мер безопасности



"Становятся возможными занятия физкультурой, спортом на открытом воздухе при условии совместных занятий не более 2 человек и расстояния между занимающимися не менее 5 метров"



Соблюдаем дистанцию



Время солнечной активности



Питьевой баланс



Снижайте интенсивность занятий



Одежда с учетом погодных условий



Тщательно выбираем занятия



Составьте программу занятий



Новые покрытия и рельеф



Планируем семейный отдых



Список вариантов
+2 на всякий случай



Распределяем
по категориям



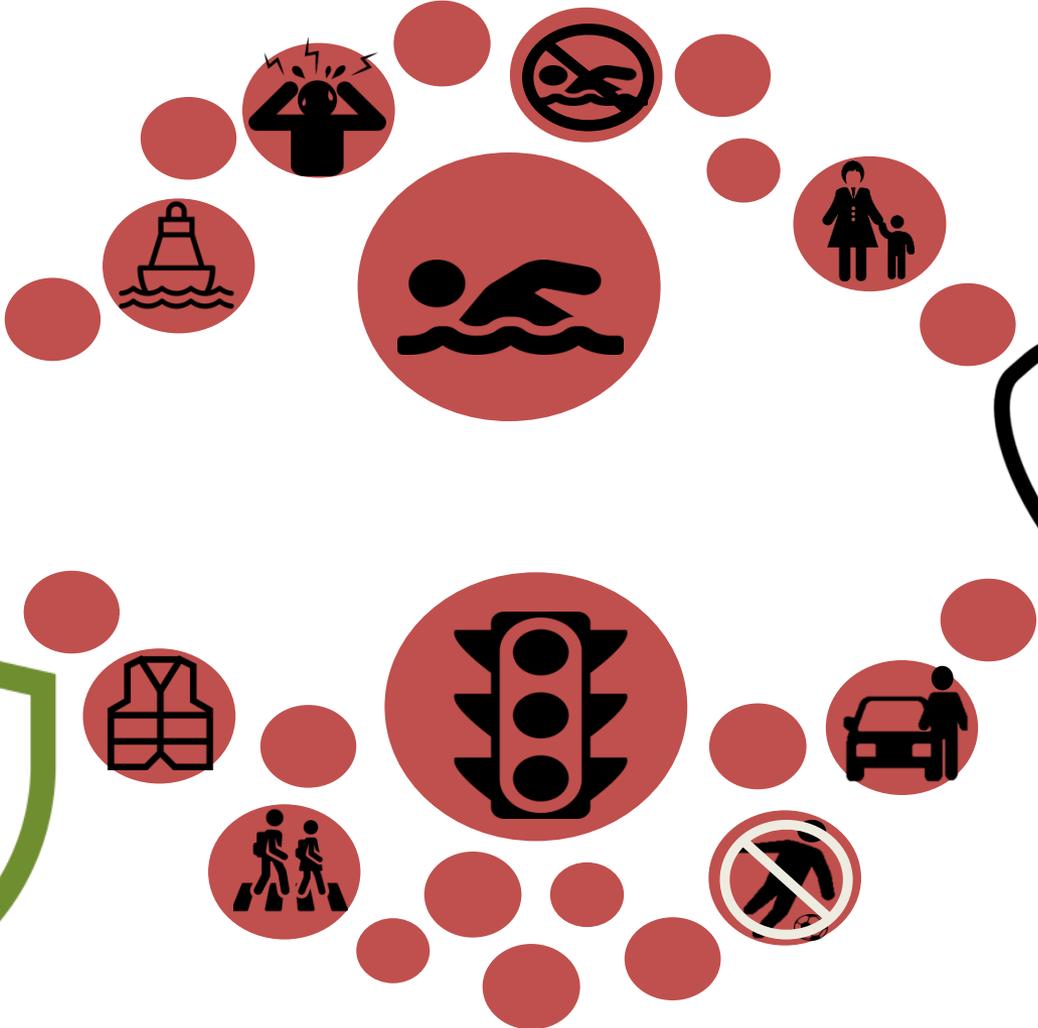
Учитываем
мнение каждого



Традиция
быть вместе



Эмоции



Как не потерять ребенка



Яркая одежда себе и ребенку



Связь



Записка с телефонами



Актуальное фото



Соблюдайте дистанцию



Стоит и ждет



Обратиться за помощью



Свисток



Вода



Я потерялся, позвоните по телефону



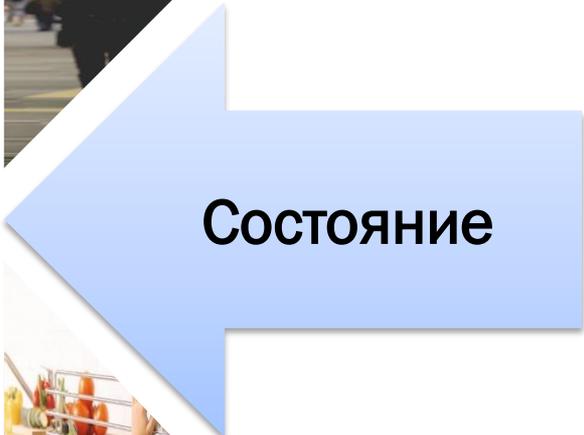
Улица



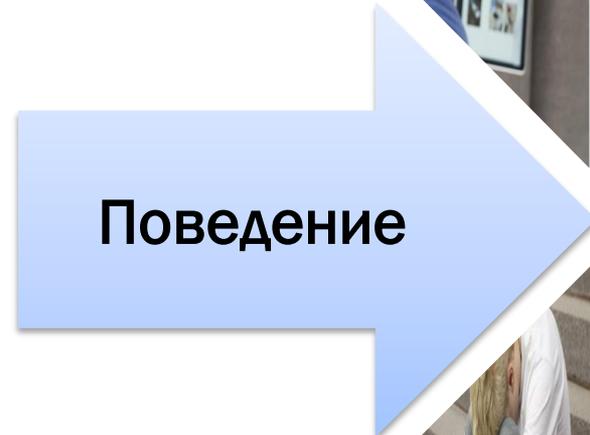
Соцсети



Состояние



Поведение



Дом



Состояние



Интимная зона
45 см

ЛИЧНОЕ
пространство
1-2 м

СОЦИАЛЬНОЕ
пространство
3-4 м

ВНЕШНЕЕ
пространство

Главное - вовремя
обозначит границу
личного пространства

ОПРЕДЕЛЯЕМ



Метод
личных правил



Метод от обратного
Стоп. Все хватит

ЗАЩИЩАЕМ



Ощутить
нарушение



Уважать
чужие



Чувства

ФОРМИРУЕМ



Повышаем
самооценку



Осознаем
желания



Давать
ОТПОР



Говорить
НЕТ



Ответственность





НЕЗНАКОМЫЙ И МАЛОЗНАКОМЫЙ
ЧЕЛОВЕК



Соблюдать дистанцию



Уметь отказывать



Рассказать
значимому
взрослому

ВАЖНО



Возраст



Общественное пространство



Связь



Проинформируйте близких, кто пригласил и где будет встреча



Сигнал



Отказывайтесь когда испытываете чувство тревоги



Дозируйте информацию о себе и своих близких



Самостоятельность в принятии решений



Избегайте незнакомых мест



Возвращайтесь домой самостоятельно

КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ПРЕСТУПЛЕНИЯ НА ПЕРВОМ СВИДАНИИ





ДРУЗЬЯ

САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

АДАПТАЦИЯ

ОБЩЕНИЕ

ХАРИЗМА

НАВЫКИ

КОНФЛИКТЫ

ПЕРЕЛОМЫ

ОТРАВЛЕНИЕ

НАСИЛИЕ

ДЕБЮТ

ТЕЛЕФОН

ВЛИЯНИЕ

ТРАВЛЯ



ДЕТСКИЙ ЛАГЕРЬ — организация отдыха детей и оздоровления, в которую направляются дети в период каникул или иной период, предусмотренный режимом функционирования организации.



Camp

ПРИШКОЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

– это сфера активного отдыха,
разнообразная общественно
значимая досуговая
деятельность,
отличная от типовой
назидательной,
дидактической,
словесной
школьной деятельности

ШКОЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

- ✓ Находится рядом с домом
- ✓ Невысокая стоимость путевки
- ✓ Знакомая атмосфера и люди
- ✓ Целый день находится под присмотром
- ✓ Школьные учителя, работают в роли воспитателей
- ✓ Основная аудитория лагеря – от 6 до 14, а иногда и до 16 лет

- ✗ Разновозрастные отряды
- ✗ Старшие дети в роли вожатых
- ✗ Однообразие
- ✗ Усталость педагогов



ВЫБИРАЕМ ДЕТСКИЙ ЛАГЕРЬ



ПОЛЕЗНЫЕ
ССЫЛКИ
про отдых



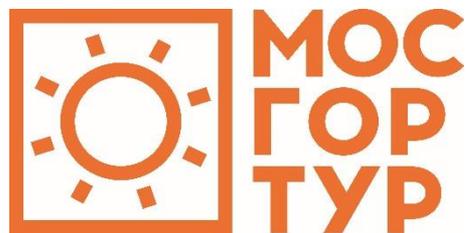
<http://www.forus-nsk.ru/>



<https://magistr.info/>



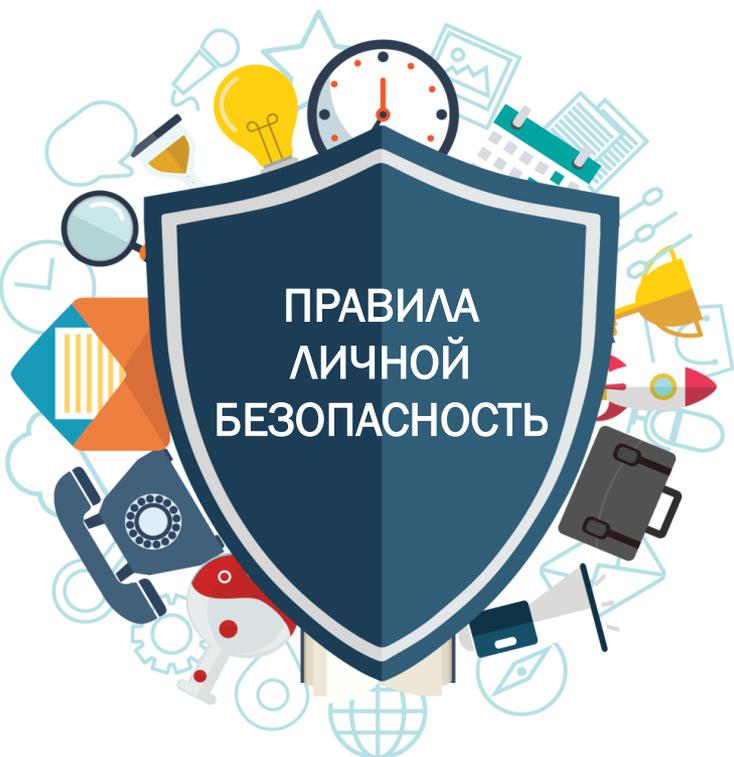
<https://fcdtk.ru/>



<https://mosgortur.ru/>



<http://sodat.ru/>



**ПРАВИЛА
ЛИЧНОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ**

ИНФОРМИРУЙТЕ БЛИЗКИХ

С кем? Где? Когда? Во сколько? Кто?



Умение говорить НЕТ



Отношение к своему телу



Умение кричать и привлекать внимание



Навыки общения



Умение выстраивать безопасный маршрут



Пресекать навязчивое поведения



Умение обратиться за помощью



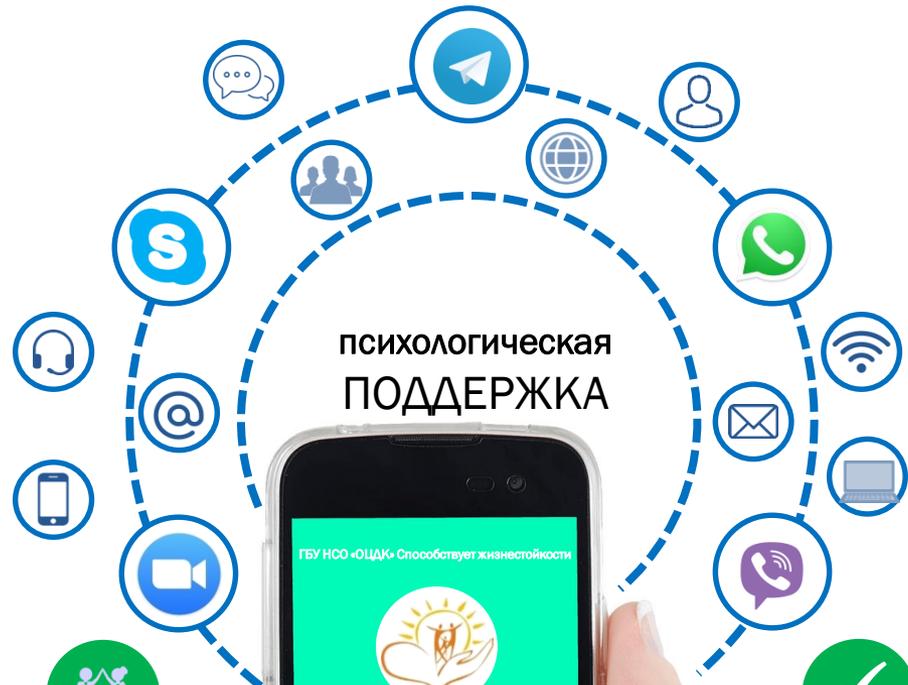
Критичность



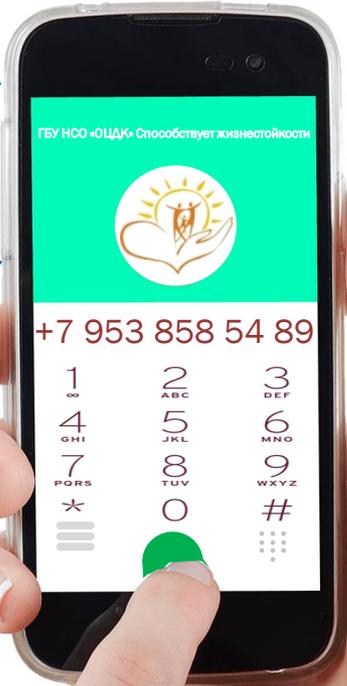
Уверенность в себе и своих поступках



Давайте физический отпор



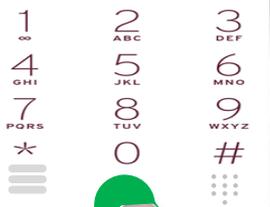
психологическая
ПОДДЕРЖКА



ГБУ НСО «ОЦДК» Способствует жизнестойкости



+7 953 858 54 89



Родители



Обучающиеся



Педагоги



Доступно



Конфиденциально



Квалифицированно



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ –
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»



630075, г. Новосибирск, ул. Народная, д. 10



Телефон/факс: 276-38-38



ocdk54@mail.ru



concord.websib.ru

11+



ГБУ НСО «Областной центр диагностики и консультирования»

**СПОСОБСТВУЕТ
ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ**

sos.cdk54@gmail.com