ОГКУ СО «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних г. Иркутска»

Январь, 2020 год.

Выпуск № 1, 2020 год.

В этом выпуске:

Январь. 1

Наши именинники.

Рубрика в помощь семьям: 2

Адаптация детей после новогодних каникул

Наши мероприятия: 3

Встреча членов клуба. Отчет за 2019 год, утверждение плана на 2020 год

Выезд на каток «Ice People» 4

В следующем номере. 5

Январь!!!
Январь – начало года,
Силён его мороз.
Уснула вся природа.
Теперь уж не до гроз.
Под снежным покрывалом
Покоится земля.
В краю большом и малом
Всё белые поля

Наши именинники:

Ребята! Поздравляем Вас с днём рождения!

Пецюль Максим
Башинова Алена
Загирова Таисия
Загиров Николай

Желаем Вам успехов в учёбе, хороших друзей и радостного настроения!!!!!

Рубрика в помощь семьям:

Как детям адаптироваться к школе после новогодних каникул? Режим и еще раз режим!!!

Каникулы – это самое ценное, даже драгоценное время, которое надо использовать очень рационально с учетом того, что впереди – самая длинная четверть и самый сложный и коварный месяц учебного года – февраль.

Проблемы возникают в тех случаях, когда в дни *каникул* нарушается *режим*: *дети* ходят по гостям вместе с родителями, поздно ложатся спать, поздно встают, неправильно питаются.

Но это не значит, что жизнь ребенка должна быть серой и однообразной. Наоборот, отдых (и не только в каникулы, но и в выходные) должен быть активным, максимум времени следует проводить на свежем воздухе. Здесь очень важен пример родителей: если мама с папой целый день проводят за компьютером и другими гаджетами, то и ребенок будет делать то же самое. А если вся семья дружно выходит на каток или в лес на лыжах, то это совсем другое дело.

Если *режим* ребенка в период отдыха не был нарушен кардинально, то есть он достаточно часов проводил на свежем воздухе, вовремя ложился спать и вовремя вставал, нормально питался и не посещал три елки в день – тогда никаких особых усилий для адаптации к учебному графику не потребуется.

Главное, чтобы все делалось без спешки и гонки и оставалось достаточно времени на еду, гигиенические процедуры и хотя бы полчаса на досуг.

И, конечно, нельзя забывать про сон.

Напомню, что учащиеся начальной школы и 5–7-х классов должны спать не менее 9 часов, старшеклассники – не менее 8 часов. Наши исследования показывают, что школьники любого возраста недосыпают в среднем час-полтора.

В феврале, как правило, обостряются все школьные проблемы: и с выполнением домашних заданий, и контрольных работ в классе.

Родители в этот период должны с повышенным вниманием относиться к жалобам детей –на боли, на тошноту, на усталость. Все эти симптомы могут оказаться предвестниками заболевания.

И особенное внимание следует обращать на изменение состояния и поведения ребенка. Что это означает?

Если ребенок, который обычно ведет себя спокойно и сдержанно, вдруг начинает капризничать, нервничать, раздражаться по любому поводу, от всего отказываться, если у него не получается решить простейшие задачки и он трудно засыпает и беспокойно спит – все это признаки неблагополучного функционального состояния.

Это можно расценивать как признаки надвигающейся болезни, так и результат усталости, накопившейся уже после *каникул*. Вдумайтесь только: российские школьники тратят на выполнение домашних заданий больше времени, чем их сверстники в других странах мира!

Целесообразно было бы сделать в феврале один разгрузочный день в неделю, когда вместо уроков *дети* идут в театр, музей или просто на прогулку, а еще лучше – на каток, на горку.

Наши мероприятия

Встреча членов клуба «Открытые сердца»

21 января 2020 года на базе ОГБУ ДПО «Учебно-методический центр развития социального обслуживания», состоялось заседание Клуба приёмных родителей «Открытые сердца».

На встрече присутствовали: председатель клуба приемных родителей, заместитель председателя клуба приемных родителей, рабочая группа из замещающих семей, представители территориальных подразделений служб сопровождения замещающих семей г. Иркутска, представитель Межрайонного управления министерства социального развития, опеки и попечительства Иркутской области №1.

Посещение катка «Ice People»

23 января 2020 г. в рамках клуба приемных родителей «Открытые сердца», дети из замещающих семей совместно со специалистами отделения сопровождения замещающих семей, посетили каток «Ice People». Огромное ледовое поле, отличная ритмичная музыка поднимали настроение. Весело и радостно катались дети, многие делали это не в первый раз. Все получили заряд бодрости, огромное количество впечатлений и удовольствия.

Читайте в следующем номере:

Месяц Февраль.

Наши именинники.

Рубрика в помощь семьям:

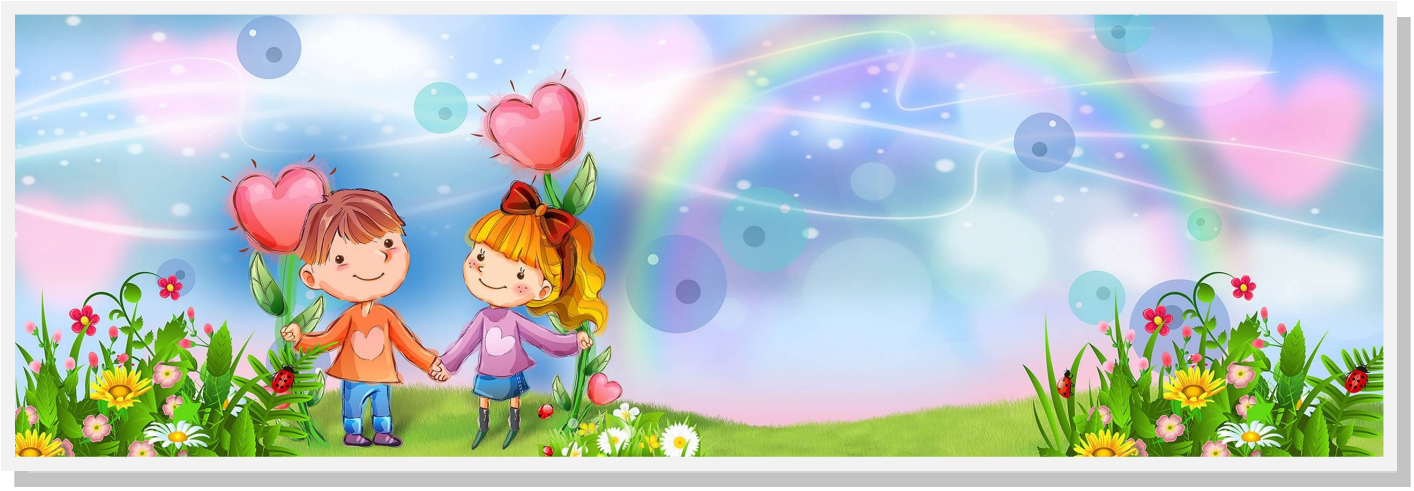
Профилактика ОРВИ у детей в межсезонье

Наши мероприятия:

Участие в «Лыжне России 2020”

Тренинг «PRO-буллинг»

Выездное мероприятие в боулиг центр «7 миля»



Отделение сопровождения замещающих семей Ленинского района, г. Иркутск, ул. Ленинградская, 91; тел.: 32-00-98; 32-00-99.

Номер подготовил специалист по социальной работе ОСЗС Гора Л.Н.

Газета издаётся 1 раз в месяц.