

Методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти за допомогою дистанційних технологій з основ здоров'я

Методичний кабінет відділу освіти Горішньоплавнівської міської ради з метою виконання навчальних програм рекомендує вчителям з основ здоров'я:

В умовах карантину необхідно перш за все зберегти здоров'я дітей і вчителі мають долучитись до цього процесу, допомагаючи батькам подбати про фізичну, психічну, духовну і соціальну складові.

Відповідно до стратегії викладання основ здоров'я, розробленій у 2005 році, передбачається **формування життєвих навичок** у дітей. Тому під час занять на карантині необхідно пропонувати дітям завдання, які передбачають **різні підходи до опрацювання нового матеріалу**. Це може бути перегляд відео, наприклад, на каналі YOUTUBE, читання підручника та виконання вправ і завдань. У підручниках основ здоров'я є дуже багато вправ, які передбачають **участь батьків**, тому бажано рекомендувати такі вправи, які будуть можливими і цікавими для спільної участі усіх членів родини.

Важливим є **урахування внутрішнього стану учнів**. Учителям при спілкуванні з учнями бажано вислуховувати їх, акцентувати увагу, що вони можуть самостійно зробити багато задля збереження свого здоров'я. Наприклад, **запроваджувати практику соціального дистанціювання** (стояти на відстані від друзів, уникати натовпів, не торкатися людей, якщо в цьому немає необхідності тощо), а також зосередитися на **засвоєнні хороших поведінкових і гігієнічних практик**, таких як прикривати рот і ніс при кашлі, [чхати в лікоть](#) та часто мити руки. Більше про те, як запобігати ризику бути інфікованим читайте [тут](https://www.unicef.org/ukraine/en/coronavirus/). [<https://www.unicef.org/ukraine/en/coronavirus/>]

Під час спілкування з учнями необхідно **враховувати їхні вікові особливості, спостерігати за реакцією і бути чутливими до рівня тривоги дітей**.

Не намагайтеся вигадати правильну відповідь. Використовуйте це як можливість разом ознайомитися з інформацією. Її чудовими джерелами є веб сайти міжнародних організацій, наприклад, [ЮНІСЕФ](#) та [Всесвітньої організації охорони здоров'я](#). Поясніть, що деяка інформація в інтернеті не є точною і краще довіряти експертам.

Поради [ЮНІСЕФ](#), як можна і як не можна говорити з дітьми про коронавірус.

1. Ставте відкриті запитання та слухайте.

Спочатку запропонуйте дитині обговорити проблему. Дізнайтеся, що саме діти вже знають, і дозвольте їм визначати напрямок розмови. Якщо діти ще маленькі й не чули про спалах, можливо, вам не потрібно піднімати це питання: просто нагадайте їм про хороші гігієнічні практики, не створюючи нових побоювань.

Переконайтеся, що ви в безпечному просторі. Нехай дитина скаже все, про що думає, не обмежуйте її у цьому. Допомогти почати розмову можуть малювання, розповіді й інші види діяльності.

Найголовніше — не применшуйте і не уникайте побоювань дітлахів. Визнавайте почуття дітей та запевняйте їх, що боятися — це природно. Покажіть, що ви слухаєте їх, приділяючи всю свою увагу. Давайте зрозуміти, що діти можуть поговорити з батьками та своїми вчителями, коли захочуть.

2. Будьте чесні: поясніть правду словами, зрозумілими для дітей

Діти мають право на правдиву інформацію про те, що відбувається у світі. Але дорослі несуть відповідальність за те, щоб захистити їх від стресу. Використовуйте мову, відповідну віку, спостерігайте за реакцією і будьте чутливі до рівня тривоги дітей.

3. Покажіть їм, як захистити себе та своїх друзів

Один із найкращих способів уберегти дітей від коронавірусу та інших захворювань — просто заохочувати їх регулярно мити руки. Це не повинно перетворитися на страшні розмови. Співайте разом або танцюйте, щоб зробити навчання цікавим.

Ви також можете показати дітям, як прикривати обличчя під час кашлю чи чхання згином ліктя, пояснити, що краще не перебувати надто близько до людей, у яких є ці симптоми, і попросити їх говорити вам, якщо вони починають відчувати, що у них лихоманка, кашель або ускладнене дихання.

4. Запевніть їх, що все буде добре

Коли ми бачимо безліч сюжетів, які непокоять усіх, на телебаченні чи в інтернеті, здається, що криза просто оточила. Діти можуть не розрізняти зображення на екрані та реальність навколо себе. Вони можуть вірити, що їм загрожує небезпека. Ви допоможете дітям впоратися зі стресом, граючи чи відпочиваючи з ними, коли у вас є змога. Дотримуйтеся регулярних процедур і розкладу, наскільки це можливо, особливо перед сном, або допомагайте створювати новий розклад у нових умовах.

Якщо у вашому районі спалах захворювання, нагадайте своїм дітям, що вони, ймовірно, не підхоплять інфекцію, що більшість людей, які мають коронавірус, не хворіють тяжко, і що багато дорослих наполегливо працюють над тим, щоб зберегти вашу родину.

Якщо ваша дитина почувається погано, поясніть, що їй доведеться залишитися вдома або в лікарні, оскільки це безпечніше для неї та її друзів. Скажіть їй, що ви знаєте, що часом це важко (можливо, страшно чи нудно), але дотримання правил допоможе зберегти всіх у безпеці.

5. Перевірте, чи не відчувають вони стигму та чи вони її не поширюють

Спалах коронавірусу приніс численні повідомлення про расову дискримінацію у всьому світі, тому важливо переконатися, що ваші діти ані зазнають булінгу, ані сприяють йому.

Поясніть дітям, що коронавірус не має нічого спільного з тим, який хтось має вигляд, звідки походить чи якою мовою говорить. Якщо дітей

обзивають або знущаються над ними в школі, вони повинні відчувати і мати змогу безпечно розповісти про це дорослим, яким вони довіряють.

6. Шукайте помічників

Дітям важливо знати, що люди допомагають одне одному добрими вчинками.

Поділіться зокрема історіями медичних працівників, вчених і молодих людей, які працюють над тим, щоб зупинити спалах. Якщо діти знають, що співчутливі люди докладають зусиль для їхнього захисту, це заспокоює.

7. Дбайте про себе

Ви краще допоможете дітям, якщо піклуватиметеся про себе. Діти бачать, як ви реагуєте на новини. Тому для них важливо розуміти, що ви спокійні й не панікуєте.

8. Обережно закінчуйте розмови

Дітям важливо знати, що вони не залишаться на самоті з бідною. Коли ви завершуєте розмову про дражливі речі, оцініть рівень тривожності дитини: спостерігайте за мовою тіла, оцінюйте, чи використовує вона звичайний тон голосу, і дивіться, як вона дихає.

Нагадайте дітям, що вони можуть у будь-який час поговорити з вами на будь-які інші теми, зокрема на складні. Нагадуйте, що ви піклуєтеся про них, слухаєте їх і що вони можуть звернутися до вас завжди, коли занепокоєні.

- Сайт ЮНІСЕФ <https://www.unicef.org/ukraine/stories/how-talk-your-child-covid-19>

- Сайт ВООЗ <https://www.who.int/countries/ukr/ru/>