

**Классный час (онлайн) в 9-
Бклассе**

**«Как организовать себя во время
самоизоляции»**

Учащимся были даны
рекомендации по безопасному
поведению во время карантина
и по безопасному поведению
при работе в сети Интернет

Изоляция, самоизоляция

Главное правило при изоляции – не выходить из дома и не контактировать с другими людьми. Это довольно непривычно для большинства людей, но зато мера максимально эффективна.

Заболевшим нельзя контактировать с людьми

Правило «не покидать помещение» следует понимать буквально.

Заболевшим нельзя выходить даже для выноса мусора или чтобы забрать почту. Придется просить помощи у друзей, родственников. Если не к кому

обратиться, вам помогут волонтерские организации – все можно уточнить по телефону Волонтерских штабов. При доставке пакета также нельзя подходить к двери находящегося в изоляции – нужно оставить все у двери и отойти.

В таком «затворничестве» есть и свои плюсы – появится время побыть наедине с собой. Нельзя не только выходить из квартиры, но и приглашать кого-то к себе в гости. Ведь таким образом вирус может передаться вашим посетителям и выйдет за пределы дома.

Рекомендации по безопасному

поведению

Проживание с группой риска

Действия против коронавируса COVID-19



1. Спите на разных кроватях.



2. Используйте отдельные туалеты и дезинфицируйте их хлоркой после каждого посещения.



3. Разделите полотенца, чашки и все предметы обихода.



4. Очищайте и дезинфицируйте ежедневно раствором хлорки (20 мл хлорки на литр воды) все поверхности.



5. Часто стирайте всю одежду и постельные принадлежности.



6. Соблюдайте дистанцию, по возможности спите в разных комнатах.



7. Постоянно проветривайте комнаты.



8. Если у вас поднялась температура выше 38 градусов и возникли проблемы с дыханием, позвоните в больницу.



9. Соблюдайте карантин 2 недели. Каждый ваш выход из дома - обнуляет счетчик вашего карантина.

Защитите себя в Интернете

- С осторожностью разглашайте личную информацию.
 - Думайте о том, с кем разговариваете.
- Помните, что в Интернете не вся информация надежна и не все пользователи откровенны.



Интернет-зависимость

Признаки зависимости

- острый эмоциональный протест на просьбу отвлечься от компьютера
- раздражение при вынужденном отвлечении
- невозможность самостоятельно спланировать окончание игры на компьютере
- забрасывание домашних дел и приготовление уроков
- нарушение режима дня, питания и сна
- еда без отрыва от компьютера
- эмоциональный подъем во время игры
- сильное желание поскорее начать играть



Зачитайте и продолжите фразу:

- Никогда не сообщай свои.....
- Если вас что - то пугает в работе компьютера, немедленно.....
- Всегда сообщайте взрослым обо всех случаях в Интернете, которые.....
- Никогда не соглашайтесь на личную встречу с людьми, с которыми.....
- Прекращайте любые контакты в социальных сетях или чатах, если кто-нибудь.....
- Помните, что виртуальные знакомые могут быть не теми.....
- Никогда не поздно рассказать взрослым, если Вас.....
- Не доверяйте людям, с которыми вы познакомились в социальных сетях, ведь они могут быть.....
- Помните, то, что когда-либо было опубликовано,.....
- Если в сети необходимо пройти регистрацию, то должны сделать ее так, чтобы.....
- На общедоступном компьютере не сохраняйте.....

Спасибо за внимание!

