



10 ДОБРЫХ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

ОБУЧЕНИЕ НА ДОМУ

- 1 Режим труда и отдыха – основа жизни!**

Составьте расписание на каждый день для всей семьи. Помогите ребёнку распределить время между учёбой и отдыхом. Не забудьте про творчество и спорт!
- 2 Цифровая гармония**

Онлайн-обучение увеличивает пребывание ребёнка в сети, но не запрещайте ему использовать гаджеты в свободное время. Попробуйте вместе найти баланс.
- 3 Берегите сознание детей!**

Интересуйтесь онлайн-жизнью своих детей. Вместе обсуждайте темы, которые волнуют ребёнка. Так вы обережете детей от негативного контента.
- 4 Безопасность превыше всего!**

Объясните ребёнку, что нельзя открывать дверь квартиры незнакомым людям. Объясните, как вести себя в экстренных ситуациях.
- 5 Движение – это жизнь!**

Напоминайте ребёнку делать зарядку между занятиями. Занимайтесь спортом вместе!
- 6 Не забывайте о правильном питании!**

Три основных приёма пищи и три здоровых перекуса в день – основа здорового питания.
- 7 Расширьте кругозор!**

Выделите полчаса в день для активного поиска интересного. Интернет – кладёзь информации, открытия вам гарантированы!
- 8 Родительству стоит учиться**

Используйте появившееся время для общения и воспитания детей.
- 9 Общение укрепляет семью!**

Вместе читайте, смотрите и обсуждайте фильмы, поставьте семейный спектакль или сделайте семейный альбом
- 10 Помогите друг другу!**

Дети могут научить вас многим возможностям цифровой среды, а вы поможете ребёнку отфильтровать контент.



от Национальной родительской ассоциации
при поддержке Минпросвещения России

