



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 Расширяйте 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 Помогайте друг другу!**
Дети могут научить вас многим возможностям цифровой среды, а вы поможете ребёнку отфильтровать контент.



от Национальной родительской ассоциации
при поддержке Минпросвещения России

