

10 ДОБРЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

НАЦИОНАЛЬНАЯ*

Л

ОБУЧЕНИЕ НА ДОМУ

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!

Не забывайте о правильном питании!

Три основных приёма пищи и три здоровых перекуса в день - основа здорового питания.

Цифровая гармония

Онлайн-обучение увеличивает пребывание ребёнка в сети, но не запрещайте ему использовать гаджеты в свободное время. Попробуйте вместе найти баланс.

Расширяйте кругозор!

Выделите полчаса в день для активного поиска интересного. Интернет-кладёзь информации, открытия вам гарантированы!

Берегите сознание детей!

Интересуйтесь онлайн-жизнью своих детей. Вместе обсуждайте темы, которые волнуют ребёнка. Так вы обережете детей от негативного контента.

Родительству стоит учиться

Используйте появившееся время для общения и воспитания детей.

Безопасность превыше всего!

Объясните ребёнку, что нельзя открывать дверь квартиры незнакомым людям. Объясните, как вести себя в экстренных ситуациях.

Общение укрепляет семью!

Вместе читайте, смотрите и обсуждайте фильмы, поставьте семейный спектакль или сделайте семейный альбом

Движение - это жизнь!

Напоминайте ребёнку делать зарядку между занятиями. Занимайтесь спортом вместе!

Помогайте друг другу!

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

от Национальной родительской ассоциации
при поддержке Минпросвещения России

