НАРОДНЫЙ РОДИТЕЛЬСКИЙ АНТИВИРУС

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– кладезь 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.

НАЦИОНАЛЬНАЯ РОДИТЕЛЬСКАЯ АССОЦИАЦИЯ

от Национальной родительской ассоциации
при поддержке Минпросвещения России