



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!

6 Не забывайте о правильном питании!
Три основных приёма пищи и три здоровых перекуса в день – основа здорового питания.

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

7 Расширяйте кругозор!
Выделите полчаса в день для активного поиска интересного. Интернет – кладёзь информации, открытия вам гарантированы!

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

8 Родительству стоит учиться
Используйте появившееся время для общения и воспитания детей.

4 Безопасность превыше всего!
Объясните ребёнку, что нельзя открывать дверь квартиры незнакомым людям. Объясните, как вести себя в экстренных ситуациях.

9 Общение укрепляет семью!
Вместе читайте, смотрите и обсуждайте фильмы, поставьте семейный спектакль или сделайте семейный альбом

5 Движение – это жизнь!
Напоминайте ребёнку делать зарядку между занятиями. Занимайтесь спортом вместе!

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

