

10 добрых советов родителям в условиях карантина



Режим труда и отдыха- основа жизни!

Составьте расписание на каждый день для всей семьи. Помогите ребенку распределить время между учебой и отдыхом. Не забудьте про творчество и спорт!

Цифровая гармония.

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

Берегите сознание детей!

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

Безопасность превыше всего!

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

Движение- это жизнь!

Напоминайте ребенку делать зарядку между занятиями. Занимайтесь спортом вместе!

Не забывайте о правильном питании!

Три основных приема пищи и три здоровых перекуса в день - основа здорового питания!

Расширяйте кругозор!

Выделите пол часа в день для активного поиска интересного. Интернет кладезь информации, открытия вам гарантированы!

Родительству стоит учиться.

Используйте появившееся время для общения и воспитания детей.

Общение укрепляют семью!

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

Помогайте друг другу!

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