ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ОБУЧЕНИЕ ДОМА : 10 ДОБРЫХ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ!»

СОВЕТ ПЕРВЫЙ. 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, хобби и спорт.

СОВЕТ ВТОРОЙ. ЦИФРОВАЯ ГАРМОНИЯ

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

СОВЕТ ТРЕТИЙ. ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ОНЛАЙН ИНТЕРЕСЫ ДЕТЕЙ

Вместе обсуждайте темы, которые волнуют вашего ребенка. Так вы оградите детей от нежелательного контента.

СОВЕТ ЧЕТВЕРТЫЙ. БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

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

СОВЕТ ПЯТЫЙ. ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ

Напоминайте ребенку делать зарядку между занятиями (как в техникуме, после 1 пары). Занимайтесь спортом вместе.

СОВЕТ ШЕСТОЙ. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Три основных приема пищи и три перекуса в день – основа здорового питания.

СОВЕТ СЕДЬМОЙ. РАСШИРЯЙТЕ КРУГОЗОР

Выделите полчаса в день для активного поиска интересного. Интернет – кладезь информации. Открытия вам гарантированы.

СОВЕТ ВОСЬМОЙ. РОДИТЕЛЬСТВУ СТОИТ УЧИТЬСЯ

Используйте появившееся время для общения и воспитания детей.

СОВЕТ ДЕВЯТЫЙ. ОБЩЕНИЕ УКРЕПЛЯЕТ СЕМЬЮ

Вместе читайте, смотрите и обсуждайте фильмы, поставьте семейный спектакль, приготовьте необычное блюдо или сделайте семейный альбом…

СОВЕТ ДЕСЯТЫЙ. ПОМОГАЙТЕ ДРУГ ДРУГУ

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