



Рекомендации для родителей по организации рабочего времени ребенка в период дистанционного обучения.

1. Составьте расписание на каждый день для всей семьи. Помогите ребенку распределять время между учебой и отдыхом. Не забудьте про творчество и спорт.
2. Цифровая гармония. Онлайн-обучение увеличивает время пребывания ребенка в Сети. Но не запрещайте ему использовать гаджеты в свободное время. Попробуйте вместе найти баланс.
3. Обращайте внимание на онлайн-интересы детей. Вместе обсуждайте темы, которые волнуют ребенка. Так у вас будет больше возможностей оградить детей от негативного контента.
4. Безопасность превыше всего: объясните ребенку, что нельзя открывать дверь квартиры незнакомым людям. Объясните, как вести себя в экстренных ситуациях.
5. Напоминайте ребенку о зарядке между занятиями, занимайтесь спортом вместе.
6. Не забывайте о правильном питании. Три основных приема пищи – три «здоровых» перекуса в день.
7. Расширяйте кругозор: выделите полчаса в день для активного поиска интересного. Интернет – кладезь информации, открытия вам обеспечены.
8. Используйте освободившееся время для общения со своим ребенком.
9. Вместе читайте, смотрите фильмы, поставьте семейный спектакль или сделайте семейный альбом.
10. Помогайте друг другу. Дети помогут вам изучить возможности цифровой среды, а вы – поможете им отфильтровать контент.

