



# 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 – кладёз 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

