



## ОБУЧЕНИЕ НА ДОМУ 10 ДОБРЫХ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

01

**РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА – ОСНОВА ЖИЗНИ**  
Составьте расписание на каждый день для всей семьи. Помогите ребёнку распределить время между учебной и отдыхом. Не забудьте про творчество и спорт.

02

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

03

**ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ОНЛАЙН-ИНТЕРЕСЫ ДЕТЕЙ**  
Вместе обсуждайте темы, которые волнуют ребёнка. Так вы оградите детей от негативного контента.

04

**БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО**  
Объясните ребёнку, что нельзя открывать дверь квартиры незнакомым людям. Объясните, как вести себя в экстренных ситуациях.

05

**ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ**  
Напоминайте ребёнку делать зарядку между занятиями. Занимайтесь спортом вместе.

06

**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ**  
Три основных приёма пищи и три здоровых перекуса в день – основа здорового питания.

07

**РАСШИРЯЙТЕ КРУГОЗОР**  
Выделите полчаса в день для активного поиска интересного. Интернет – кладёзь информации, открытия вам гарантированы.

08

**РОДИТЕЛЬСТВУ СТОИТ УЧИТЬСЯ**  
Используйте появившееся время для общения и воспитания детей.

09

**ОБЩЕНИЕ УКРЕПЛЯЕТ СЕМЬЮ**  
Вместе читайте, смотрите и обсуждайте фильмы, поставьте семейный спектакль или сделайте семейный альбом.

10

**ПОМОГАЙТЕ ДРУГ ДРУГУ**  
Дети могут научить вас многим возможностям цифровой среды, а вы поможете ребёнку отфильтровать контент.

Национальная родительская ассоциация при поддержке Минпросвещения России

