

## 10 добрых советов родителям в условиях карантина

### Дорогие друзья! Коллеги-родители!

Эпидемия коронавируса поставила всех в неожиданную ситуацию: наши дети стали намного больше находиться дома, учась дистанционно, а на нас свалилось много новых обязанностей и тревог.

Важно, чтобы этот временный период прошёл с максимальной пользой.

Нам родителям, просто необходимо транслировать детям уверенность и позитив, ведь они копируют нас сейчас и в будущем.

Учёные Российской академии образования, чиновники Минпросвещения России готовят для нас подробные и научно обоснованные рекомендации. Эти советы – народные, родительские! Надеюсь, что наши добрые советы помогут достойно и с пользой прожить карантин. Ведь испытания, при правильном к ним отношении, делают нас сильнее!

**1. Будьте позитивны!** Нам, родителям, важно побороть панические настроения, негатив в отношении школы, страны, а то и жизни в целом. Мы имеем право на мнение, но не должны отравлять негативом жизнь наших детей.

**2. Режим труда и отдыха – основа жизни!** Составьте расписание жизни в условиях карантина, обсудите на семейном совете, и соблюдайте его всей семьёй. Сначала трудно, потом втянитесь, очень помогает внести систему в многозадачность дня.

**3. Соблюдайте цифровую гигиену... и этику!** Он-лайн обучение, конечно, увеличивает пребывание в сети, но это не означает, что у ребёнка надо отнять гаджеты на все другие случаи и темы. Столь резкое изменение информационного поля ребёнка может нанести ему вред. Пытайтесь гармонизировать нагрузку в диалоге.

**4. Берегите сознание детей!** Увеличение времени, проводимого, в сети, влечёт усиление опасности вовлечения детей в негативный контент. Интересуйтесь он-лайн жизнью своих детей, тем более, если они остаются дома одни.

**5. Безопасность превыше всего!** Это касается не только профилактики здоровья. Важно предостеречь наших детей, особенно относительно детей, остающихся дома одних, от правонарушений, мошенничества. Позаботьтесь о безопасности ценностей, банковских карт, хранимых в квартире.

**6. Движение – жизнь!** Не забудьте про двигательную активность детей. В сети много различных зарядок, комплексов упражнений. Делайте это вместе!!!

**7. Не забывайте о правильном питании!** Три основных приёма пищи и три здоровых перекуса в день – основа здорового питания. Многие из нас давно не готовят дома, очень желательно возродить этот полезный навык.

**8. Ищите, да обрящите!** В сети много прекрасных материалов, которые можно использовать для творчества, познания и развития нас и наших детей. Выделите полчаса в день для активного поиска интересного. Открытия вам гарантированы!

**9. Родительству стоит учиться!** Используйте появившееся время для совершенствования своих родительских компетенций, расширения психолого-педагогических знаний и способностей, укрепления детско-родительского диалога. Тем более, что пространство для практики – огромно!!!

**10. Карантин укрепляет семью!** Общайтесь друг с другом, используйте появившееся время для поддержания и/или заведения семейных традиций. Вместе читайте, смотрите и обсуждайте фильмы, играйте в компьютерные игры, создайте семейный спектакль или семейный альбом, изучите биографию предков или историю родных мест.

**Информация к размышлению.** И. Ньютон сделал свои главные открытия в родном захолустном Вулсторпе, где спасался от Великой чумы, бушевавшей в Лондоне с 1665 по 1667 гг. А осенью 1830 года в связи с эпидемией холеры Пушкин сильно задержался в селе Болдино. За это время завершена работа над «Евгением Онегиным», циклами «Повести Белкина» и «Маленькие трагедии», написана поэма «Домик в Коломне» и около 32 лирических стихотворений... Так может продолжим этот список?...

