**Обучение на дому: 10 важных советов родителям**

 *Из-за короновируса жизнь россиян здорово изменилась: в школах вводят удаленную форму обучения, многие родители работают из дома. Что должны делать родители, когда их ребенок учится дистанционно? Только на первый взгляд кажется – чего проще, нажал кнопку гаджета и перед тобой тест или вещающий учитель.*

 *Сиди, слушай, выполняй задания. На деле все не совсем так. Учеба дома требует огромной дисциплины не только от ребенка, но и от всех домочадцев.*

Эксперты Национальной родительской ассоциации при поддержке министерства просвещения составили 10 добрых советов родителям:

1. Составьте расписание на каждый день для всей семьи. Помогите ребенку распределить 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. Напомните ребенку о зарядке между занятиями, занимайтесь спортом вместе.
6. Не забывайте о правильном питании. Три основных приема пищи и три «здоровых» перекуса в день.
7. Расширяйте кругозор: выделите полчаса в день для активного поиска интересного. Интернет – кладезь информации, открытия вам обеспечены.
8. Используйте свободное 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.

И еще, попробуйте снизить получаемый новостной поток. Для того, чтобы быть в курсе свежих новостей, оставьте один источник информации и посещайте его 1-2 раза в день. Но не позже, чем за 2 часа до сна. Это поможет снизить уровень тревоги ваш и ваших детей.

**Берегите себя и своих близких!**