

### Рекомендации для педагогов:

1. Обеспечьте детям благоприятную позитивную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам. Сконцентрируйтесь на сохранении здоровья детей, их психологического и социального благополучия.
2. Не привлекайте излишнего внимания детей к обсуждаемой проблеме. Сохраняйте ежедневный уклад учебной работы с привычными для детей нормами ее оценки.
3. В простой доступной форме предоставляйте детям информацию о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и давайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.
4. Используйте дистанционные формы обучения, поощряющие развитие интеллектуальной, творческой деятельности (напр, олимпиады, квесты, соревнования), которые позволят и детям, и их родителям поддерживать активность и создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье.
5. Пользуйтесь надежными источниками информации в определенное время в течение дня, один или два раза. Внезапный и почти постоянный поток новостных сообщений о вспышке болезни может вызвать беспокойство у любого человека.
6. Поддерживайте детей и родителей. Помощь другим людям в трудную минуту может принести вам лично психологическую пользу. Например, найдите возможности для распространения позитивных и обнадеживающих историй о выздоровлении людей, снижении распространения коронавируса.
7. На вас сейчас лежит двойное бремя ответственности за здоровье детей, психологическое и социальное благополучие членов их семей и академическую подготовку учащихся. Относитесь к этой ситуации как к особым условиям работы. Берегите себя. Помните, что забота о своем психологическом состоянии так же важна, как и забота о физическом здоровье. Умейте справиться со стрессом, находить положительные эмоции и вести полноценный здоровый образ жизни. Занимайтесь дыхательными и физическими упражнениями, упражнениями для релаксации, ходите на прогулки, чтобы поддерживать активность и уменьшать напряжение.

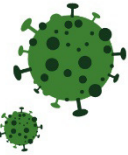
### Рекомендации для учащихся:

1. Дистанционное обучение -универсально , оно развивает самостоятельность, вы не связаны временными рамками, ведь главное результат.
2. Вы не пропускаете занятия по тем или иным причинам, потому что у Вас под рукой всегда имеется гаджет, ваши прогулы сведутся к минимуму.
3. Что немало важно касается комфортной обстановки , ведь теперь вы учитесь у себя дома.
4. У Вас есть доступность всех учебных материалов, что так же немало важно.
5. Теперь гаджеты для Вас используются не только в целях игр, а теперь они ваши помощники в обучении.



# 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!
- 2 Цифровая гармония**  
Онлайн-обучение увеличивает пребывание ребёнка в сети, но не запрещайте ему использовать гаджеты в свободное время. Попробуйте вместе найти баланс.
- 3 Берегите сознание детей!**  
Интересуйтесь онлайн-жизнью своих детей. Вместе обсуждайте темы, которые волнуют ребёнка. Так вы обережете детей от негативного контента.
- 4 Безопасность превыше всего!**  
Объясните ребёнку, что нельзя открывать дверь квартиры незнакомым людям. Объясните, как вести себя в экстренных ситуациях.
- 5 Движение – это жизнь!**  
Напоминайте ребёнку делать зарядку между занятиями. Занимайтесь спортом вместе!
- 6 Не забывайте о правильном питании!**  
Три основных приёма пищи и три здоровых перекуса в день – основа здорового питания.
- 7 Расширьте кругозор!**  
Выделите полчаса в день для активного поиска интересного. Интернет – кладёзь информации, открытия вам гарантированы!
- 8 Родительству стоит учиться**  
Используйте появившееся время для общения и воспитания детей.
- 9 Общение укрепляет семью!**  
Вместе читайте, смотрите и обсуждайте фильмы, поставьте семейный спектакль или сделайте семейный альбом.
- 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

