10 добрых советов родителям.

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

Важно, чтобы этот временный период прошёл с максимальной пользой.

Родителям, просто необходимо транслировать детям уверенность и позитив, ведь они копируют вас сейчас и в будущем.

 Надеюсь, что добрые советы помогут достойно и с пользой прожить карантин. Ведь испытания, при правильном к ним отношении, делают нас сильнее!

1. **Будьте позитивны!**  Родителям, важно побороть панические настроения, негатив в отношении детского сада, 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 обрящете!**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](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%B2%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%9E%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D0%BD)», циклами «[Повести Белкина](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B8_%D0%91%D0%B5%D0%BB%D0%BA%D0%B8%D0%BD%D0%B0)» и «[Маленькие трагедии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B3%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%B8)», написана поэма «[Домик в Коломне](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D0%BA_%D0%B2_%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D0%BD%D0%B5)» и около 32 лирических стихотворений. Так может, продолжим этот список?

 С уважением воспитатель Короткова А.В.