

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!



Наступили каникулы – пора отдыха детей, интересных дел, новых впечатлений. У Вашего ребенка появится больше свободного времени для приключений и ребяческих фантазий, а у Вас – забот и тревог за их безопасность.

Чтобы избежать непредвиденных ситуаций с детьми, убедительно просим Вас позаботиться о безопасности ребенка, особенно если он остается дома без присмотра взрослых. Помните, что в это время значительно увеличивается риск уличного и бытового травматизма. На сегодняшний день в мире сложилась непростая ситуация в связи с эпидемией новой коронавирусной инфекции (сovid-19), которая поставила всех в неожиданную ситуацию: нашим детям намного больше приходится находиться дома, участвуя в различных мероприятиях дистанционно. В тоже время, на нас родителей возлагается много новых обязанностей и тревог. Важно, чтобы этот временный период прошел с максимальной пользой. Нам родителям, просто необходимо транслировать детям уверенность и позитив, ведь они копируют нас сейчас и в будущем.

Представляем Вашему вниманию советы, которые вы можете применить в своей семье, по отношению к своим детям и которые 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 сложившейся ситуации в стране. 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 сложившейся обстановки, обсудите на семейном совете, и соблюдайте всей семьей! Сначала трудно, потом втянитесь, очень помогает внести систему в многозадачность дня.
3. **Соблюдайте цифровую гигиену и этику!** Мероприятия в Онлайн – режиме, увеличивают пребывания в интернет сети, но это не означает, что у ребенка необходимо отнять гаджеты на все другие случаи и темы. Столь резкое изменение информационного поля ребенка может нанести ему вред. Пытайтесь гармонизировать нагрузку в диалоге.
4. **Берегите сознание детей!** Увеличение времени, проводимого в интернет сети, влечет усиление опасности вовлечения детей в негативный контент. Интересуйтесь онлайн 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 и мошенничества. Позаботьтесь о безопасности ценностей, банковских карт, хранимых в квартире.
6. **Движение – жизнь!** Не забудьте про двигательную активность детей. В интернет сети много различных зарядок, комплексов упражнений. Делайте это вместе!!!
7. **Кто ищет, тот всегда найдет!** В интернет 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!
8. **Родительству стоит учиться!** Используйте появившееся свободное время для совершенствования своих родительских компетенций, расширения психолого - педагогических знаний и способностей, укрепления детско-родительского диалога.
9. **Сложное в простом!** Общайтесь друг с другом, используйте появившееся время для поддержания и/ или заведения семейных традиций. Вместе читайте, смотрите и обсуждайте фильмы, играйте, создайте семейный спектакль или семейный альбом, изучите биографию предков или историю родных мест.

***БЕРЕГИ СВОИХ ДЕТЕЙ! ПОМНИТЕ, ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА В ВАШИХ РУКАХ!***