Памятка для родителей

«Как пережить карантин дома с ребенком»
Сейчас по всей стране сложилась непростая ситуация. Ограничительные меры, вынужденная самоизоляция, **переход** на дистанционное обучение. Обстановка сложная, но важно помнить главное: она не будет вечной. Рано или поздно все закончится, и мы вернемся к нашей привычной жизни. Поэтому давайте **переключаться**, позитивно мыслить и смотреть в будущее.

Как **пережить карантин дома с ребенком**:

1. Сохраняйте спокойствие.

2. Изолируйте себя от новостей о вирусе *(Всё что нужно, мы уже знаем)*.

3. Не обращайте внимание на число заболевших, погибших, это не футбольный матч, чтобы узнать счет. Избегайте этого.

4. Не ищите дополнительную информацию в интернете, это ослабит ваше психическое здоровье.

5. Выделите личное время для каждого члена семьи, ведь в этом нуждаются и дети, и взрослые.

6. Одна из самых важных вещей во время **карантина – это режим**. Обязательно организуйте дневной сон ваших детей. Нужно стараться выстраивать свой распорядок дня так, чтобы выделять время и на работу, и на занятия с детьми. *«Садиковский»* режим придумали не просто так: это чередование занятий, отдыха и подвижных игр, там все сбалансировано. Его можно взять за основу для реализации в **домашних условиях**.

7. Привлекайте детей к помощи по дому – это поможет детям почувствовать свою значимость и немного освободит вам руки.

8. Дистанционное обучение или ваши занятия проводите в утренние часы или в крайнем случае, если не закончили занятия, то после дневного сна.

9. Проводите время вместе. И не уткнувшись в телефон, а действительно общаясь друг с другом или занимаясь общим делом, которое нравится всем.

Будьте здоровы и помните, дети – отличная компания! Главное – правильный подход и позитивный настрой.