

В рамках акции Народный Родительский Антивирус Национальная Родительская Ассоциация подготовила советы, которые помогут родителям и их детям с пользой прожить карантин.

**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 Не забывайте о правильном питании!** Три основных приёма пищи и три здоровых перекуса в день - основа здорового питания.

**3 Цифровая гармония** Онлайн-обучение увеличивает пребывание ребёнка в сети, но не запрещайте ему использовать гаджеты в свободное время. Попробуйте вместе найти баланс.

**4 Расширяйте кругозор!** Выделите полчаса в день для активного поиска интересного. Интернет - кладезь информации, открытия вам гарантированы!

**5 Берегите сознание детей!** Интересуйтесь онлайн-жизнью своих детей. Вместе обсуждайте темы, которые волнуют ребёнка. Так вы обережете детей от негативного контента.

**6 Безопасность превыше всего!** Объясните ребёнку, что нельзя открывать дверь квартиры незнакомым людям. Объясните, как вести себя в экстренных ситуациях.

**7 Общение укрепляет семью!** Вместе читайте, смотрите и обсуждайте фильмы, поставьте семейный спектакль или сделайте семейный альбом/

**8 Движение - это жизнь!** Напоминайте ребёнку делать зарядку между занятиями. Занимайтесь спортом вместе!

**9 Помогайте друг другу!** Дети могут научить вас многим возможностям цифровой среды, а вы поможете ребёнку отфильтровать контент.

**10 Родительству стоит учиться** Используйте появившееся время для общения и воспитания детей.

Источник: [Национальная Родительская Ассоциация](https://nra-russia.ru/)