

# БЕЗОПАСНАЯ САМОИЗОЛЯЦИЯ



## Детям



Самоизоляция – это не испытание, а способ защиты тебя и твоих близких.



Дистанционное обучение – это не развлечение, а новый способ обучения.



Четкий распорядок дня поможет рационально распределить твоё время на обучение и отдых.



Используй свободное время для поиска новых интересов и увлечений.



# БЕЗОПАСНАЯ САМОИЗОЛЯЦИЯ



## Психологи – родителям

2+2

Дистанционное обучение – это не жесткий тест, а хорошая возможность: ребенок рядом с вами.



Важен диалог и уважительное, дружелюбное общение.



Дети плохо чувствуют время, помогите им его распланировать.



В конце каждого дня подробно обсуждайте с ребенком что получается, а что нет.



Не жалейте объятий.



Не забудьте: без стимулов и разумных ограничений не обойтись.



# БЕЗОПАСНАЯ САМОИЗОЛЯЦИЯ



## Родителям школьников



Обеспечьте детям удобное, хорошо освещенное рабочее место.



Распланировать распорядок дня ребенка, предусмотрев в нем время не только для занятий, но и продуктивного отдыха или чередуйте периоды занятий и отдыха.



Используйте свободное время для саморазвития.



Не забывайте о личной гигиене и гигиене помещения.



Разучите вместе с ребенком гимнастику для глаз.