**Советы родителям**

В период, объявленный Президентом России нерабочим, образовательные организации не работают. Учащимся и учителям рекомендуется оставаться дома и продолжать обучение с использованием дистанционных технологий.

**Рекомендации по распорядку дня ребенка на дистанционном обучении**

**Сохранение ритма жизни**. Привыкая к четкому распорядку дня, ребенок растет здоровым. У него хватает сил для физической активности, остается достаточно времени на отдых.

**Воспитание семейных ценностей.** Распорядок дня должен стать частью общих правил. Родители должны привить интерес к совместным действиям и уважение к семейным традициям.

**Формирование практических навыков.** Сформированные в детстве привычки помогают рационально использовать время: ребенок многое успевает, хотя никуда и не спешит. При этом он всегда настроен позитивно, так как не нервничает и не суетится.

**Ожидание развлечений.** Распорядок дня - это не просто сухой перечень обязательных ежедневных действий, это гибкие правила. Уделите особое внимание выходным дням, наполните их приятными событиями.

**Приучение к дисциплине.** Если соблюдать распорядок дня, ребенок будет знать, что подошло время садиться за уроки или готовиться ко сну, и он сделает все сам, без принуждения взрослых.

**Развитие самостоятельности и ответственности.** Привыкнув к четкому распорядку, ребенок будет точно знать, что именно и в какое время ему делать. А внимание и одобрение со стороны взрослых будет вдохновлять детей и помогать формировать чувство ответственности.

**Умение контролировать стрессовые ситуации.** Каждая перемена в жизни ребенка - стресс для его психики. Соблюдение распорядка дня поможет ему быстрее справиться со стрессом и вернуться в привычное русло.