

# Чем занять своих детей?

## **Помочь в организации распорядка дня**

Время общения с гаджетами у подростков, лежание на диване, игра в компьютерные игры может превратиться в бесконечные занятия, если родителям их не ограничить. Хорошо бы создать чередование работы и отдыха. Заложить время, когда ребёнок как будет брать гаджет, смотреть телевизор, выполнять домашнее задание и делать уборку.

## **Предложите вместе узнать что-то новое в интернете**

Интернет – помойка, если не знать как им пользоваться и искать информацию. Если родители обладают навыками поведения в интернете, то неплохо бы научить этому и своего ребёнка. Если ребенок разбирается лучше, то попросите о помощи. Так вы ещё проведете время вместе на «его поле».

## **Просмотр документальных фильмов**

Полнометражные фильмы могут оказаться трудным заданием, чтобы высидеть. Современные люди отучились делать что-то долго и монотонно. Новый формат кино-развлечения – это сериалы. Правда найти по-настоящему интересный и полезный сериал с драматургией очень сложно. А вот документальные фильмы имеют сериальный хронометраж и несут образовательную нагрузку.

## **Готовьте правильную еду**

Проблема ожирения детей – одна из важнейших. Прививать навыки здорового питания нужно дома. Можно сохранить привычные три приёма пищи и 1-2 перекусов. Более продвинутые родители могут рассказать о значении белков, жиров и углеводов.

## **Делайте зарядку вместе с детьми**

В ситуации самоизоляции двигательный режим несет потери. Получается так, что человек потребляет калории с едой, но дополнительно не тратит. Возникает их избыток, что приводит к запасанию жира и увеличению массы тела. Лёгкие упражнения или небольшие аэробные нагрузки помогут улучшить сон, пребывание в котором также тратит энергию.

## **Помогите зарегистрироваться на образовательных платформах**

Этот пункт больше подходит для младших школьников. Скорее всего, у них еще нет аккаунта Google и Яндекс, да и вид формы регистрации может их напугать.

**Дистанционное обучение – это еще один способ провести время с ребёнком, пусть даже и у компьютера.**