**РЕЖИМ ДНЯ.** Постарайтесь сохранять в своей семье привычный распорядок дня (время сна, приема пищи, начала и продолжительности уроков, "переменки", возможные спортивные нагрузки).

**СПОКОЙСТВИЕ.** Взрослым важно самим сохранять адекватное и критичное отношение к происходящему. Имейте, ввиду, что и Вам, и детям, потребуется время, чтобы адаптироваться к режиму самоизоляции и это нормальный процесс. Не избегайте вопросов детей о вирусе, но не погружайтесь сами и не погружайте детей в длительные обсуждения "ужасов" из средств СМИ и Интернет-сетей.

**ДИСТАНЦИОННЫЕ УРОКИ**. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от администрации школы относительно формата и образовательной платформы, используемых для проведения уроков. Привлекательность дистанционного обучения для детей можно повысить, если освоить вместе с ними некоторые аспекты этого процесса, показать его плюсы, которые станут возможностями освоения новых знаний в будущем. Эти занятия повысят компьютерную грамотность ребенка и его ориентировку в полезном контенте Интернет-ресурсов. И, возможно, через какое-то время Вы застанете своего ребенка у компьютера не в социальных сетях и за игрушками, а просматривающем лекции лучших учителей России и мира, совершенствующим иностранный язык в общении с его носителями и т. д.

***ОБЩЕНИЕ.*** И вам, и ребенку важно продолжать общаться с близкими, коллегами, одноклассниками. НО, важно делать это не через социальные сети, переполненные "тревожным фоном" а часто и дезинформацией. Получайте информацию об актуальной ситуации из официальных источников дозировано, 1 -2 раза в день. А общение осуществляйте по телефону и мессенджеру.

***ПЕРИОДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РЕБЕНКА.*** Не нужно занимать и развлекать детей в постоянном режиме. Ребенок в школьном возрасте вполне может занят себя сам любимыми делами. Или просто, наконец, ничего не делать какой-то промежуток времени в течении дня ( в это время идут активные мыслительные процессы,  структурируется информация, стабилизируется эмоциональное состояние).