**#КАПИТОШКА#ДОМА**

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

Находясь на самоизоляции у вас больше времени которое, вы можете уделить своим детям. Просим Вас не забывать о безопасности.

Повторите пожалуйста правила поведения в быту, на улице. Скоро все закончится, и мы с вами вернемся к обычной жизни. Наши детишки пойдут в детский сад и школу.

Правила дорожного движения требуют соблюдения всегда, у них нет карантина.

**Какой должен быть режим дня на самоизоляции?**

Режим влияет на эмоциональное и психологическое благополучие ребенка. Если он уставший, перевозбужденный, то он будет все отрицать. Старайтесь придерживаться того режима, который у вас был до карантина. Если вы ходили в садик, то в семь часов подъем. Я понимаю, что это сделать очень трудно, особенно когда некоторые элементы режима оказываются нарушены. Например, вы не можете выйти на прогулку в привычное время, но все-таки максимальное усилие к соблюдению режима стоит приложить.

Также старайтесь, чтобы экраны у ребенка были в минимальной доступности. Регулярно работающий телевизор в фоновом режиме ребенка перевозбуждает. Конечно, можно смотреть мультфильмы, фильмы, но не больше одного часа в день. Играйте и занимайтесь вместе. Когда еще будет такая возможность?

Многие родители активно принимают участие, в мероприятиях находясь на удаленке. Отправляют нам фото, как подтверждение того что их чадо, выполняет задания, а главное по ним видно, что вы дома и у вас все в порядке!  Сложный период переживем вместе! #КАПИТОШКА#ДОМА