

Консультация для родителей «Карантин дома с детьми и сохранение режима»

- Продолжайте соблюдать **режим**.
 - Чувство безопасности детей напрямую зависят от соблюдения **режима**.
- В стрессовые времена **родители** должны помочь детям поддержать ощущение нормальной жизни.
- Эксперты советуют соблюдать ключевые моменты, такие как: сон, приём пищи.
 - Распорядок дня позволит создать четкую и понятную для всех членов семьи систему.
 - Установите физические границы.
 - Выберите места, где меньше всего отвлекающих факторов для занятий.
 - Вы можете даже попробовать организовать несколько рабочих зон. Это поможет имитировать смену пространства, дать ощущение разнообразия, а также некоторую систему в рабочие будни семьи
 - Разделите рабочий день на малые блоки.
 - Занятия короткими интенсивными интервалами, улучшают производительность.
 - Детские психологи рекомендуют перерывы.
 - Например: Физическая минутка, ритмические танцы, подвижная игра.