**Рекомендации родителям**

**во время карантина и самоизоляции.**

Когда все школы закрыты на карантин, школьник не откажется провести время с мамой и папой. Главное, научитесь сами получать удовольствие от игр или общения с собственным ребенком. Пусть карантин или каникулы станут временем для сближения с вашими детьми.

Карантин в школе — это не повод для грусти. С ребятами от 6 до 11 лет можно найти массу увлекательных занятий. Не забывайте учитывать интересы детей, придумывая игры и выбирая печатные издания.

**Соблюдайте график**

Психологи утверждают, что во время карантина важно поддерживать обычный распорядок дня ребенка. У вас может возникнуть большой соблазн объявить карантин дополнительными каникулами и целый день сидеть перед экраном телевизора. Однако резкая смена графика также может вызвать у ребенка стресс.

Полезно будет писать на листе бумаги или на стикерах подробный распорядок дня и повесить его так, чтобы ребенок постоянно его видел. Важно, чтобы у него были четкие ожидания по поводу того, что будет происходить в течение дня – когда будет время для игр, чтения и отдыха.

**Сохраняйте контакт с друзьями и близкими**

Для ребенка важно поддерживать контакт с друзьями – это снизит уровень его стресса. Также общайтесь с близкими и родственниками, которых вы не можете навестить лично, но переживаете об их здоровье.

Используйте Skype или другие видеочаты. Научите своих родственников пользоваться ими, если они не умеют. Общайтесь с друзьями и родственниками в мессенджерах и соцсетях.

**Во время карантина используйте электронные устройства с умом**

Родители придерживаются разных мнений по поводу того, можно ли ребенку проводить время на карантине за экранами компьютеров, планшетов или телевизоров. Одни позволяют ребенку неограниченно использовать электронные устройства, чтобы развлечь его, другие строго ограничивают использование гаджетов.

Запрещать ребенку пользоваться гаджетами не стоит, но необходимо правильно выбирать для него контент. Ему подойдут обучающие приложения и каналы на Youtube. Развлекательные видео должны соответствовать возрасту ребенка.

**Привлекайте ребенка к работе по дому**

Возьмите детей себе в ассистенты для домашних работ. Это поможет выработать привычку соблюдать чистоту и гигиену.

Детские психологи утверждают, что дети старше трех лет получают пользу от того, что помогают родителям по дому. Чем младше ребенок, тем больше ему нравится помогать родителям в разных домашних делах. Они помогают стирать, пылесосить, накрывать на стол и т. д.

**Вот несколько занятий, которые можно предложить школьникам:**

* Выучить иностранный язык — во время карантина, у детей будет много свободного времени, чтобы заняться образованием. Начните обучать ребенка элементарным правилам лингвистики других языков и постепенно усложняйте задания. Продемонстрируйте на личном примере чтение книг на английском, покажите как составляются простые предложения, помогите выучить стихотворение. Это создаст благоприятные условия для дальнейшего изучения иностранных языков.
* Спортивные упражнения дома: Физическая зарядка поможет вашему ребенку быть в хорошей форме. Приседание, отжимание, скручивание, планка и другие виды упражнений можно совершать без сторонних атрибутов. Это способствует развитию спортивного характера у детей;
* Всестороннее образование — предоставьте энциклопедические словари детям, чтобы их мышление развивалось не только в одном направлении. Книги-справочники из категории "Атлас динозавров", "Исторические памятники", "Подводный мир", "Космос", "Природа" помогут ребенку получить интересные знания, касательно мира, не выходя из дома;
* Кулинарное мастерство детям — самый нужный навык, который пригодится каждому ребенку. Будь это мальчик или девочка разницы нет: готовить вкусную и полезную еду важно всегда.
* Чтение интересных книг с разворотами и поп-ап конструкциями. Сегодня такие издания выполняют не только развлекательную функцию, но и образовательную. Особого внимания заслуживают графические романы.
* Изучите оригами. Нужно только подобрать несколько интересных уроков и пачкой цветной бумаги. После этого смело создайте свой мир бумажных существ и строений.
* Играйте в настольные игры по возрасту ребёнка. Такие семейные занятия очень сближают. При этом время пролетает незаметно.
* Предложите детям журналы. В таких изданиях собраны различные ребусы и задания по возрасту, есть тексты для чтения, мастер-классы по созданию различных поделок. Журналы способны занять мальчика или девочку на несколько часов.
* Придумайте квест. Пусть это будет задания с поиском каких-то предметов. Нужно только составить карту или словесные загадки, которые приведут малыша к кладу.
* Делайте поделки из различных материалов.
* Рисуйте, лепите из пластилина или что-то шейте.
* **Устройте танцевальную вечеринку.** Если карантин не позволяет вам гулять с ребенком на свежем воздухе, устройте для ребенка танцевальную вечеринку дома. Все, что вам нужно, - найти в Интернете подходящую музыку.

Ребенку также понравится, если вы предложите ему вместе сделать декорации к вечеринке. Вы можете сделать баннеры или плакаты. Также вам могут пригодиться новогодние гирлянды – они создадут вам праздничную атмосферу.

## Советы для старшеклассников:

* Настольные игры, позволяющие развивать логику, внимание или язык. А может это будет игра-детектив или экономический квест? В магазинах настольных игр можно подобрать что-то оригинальное и интересное для подростков и их родителей.
* Чтение научных книг или подростковой литературы. Можно вместе с ребенком начать читать одну книгу и потом устроить вечер обсуждений.
* Научитесь алмазной вышивке или нарисуйте настоящий шедевр по номерам.
* Соберите с парнем настоящего робота, спрячьте корабль в бутылку. А с девочкой-подростком можно создать интерьерную куклу или связать оригинальный предмет гардероба.
* Если семья большая играйте в «Крокодила» или «Мафию».
* Не забывайте про экзамены, есть время для помощи в подготовке к этому важному событию в жизни каждого выпускника школы.
* Вместе играйте с ребенком в приставку. Пусть вас научат. Режим совместной игры подарит особое настроение и позволит снять напряжение, которое присутствует между подростками и родителями.
* Вместе начните заниматься спортом в домашних условиях или йогой.

## Посмотрите фильмы по бесплатной подписке

* [Кинопоиск HD](https://hd.kinopoisk.ru/) — смотрите все фильмы бесплатно до 30 апреля 2020 года. Промокод: POKAVSEDOMA.
* [More.tv](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fmore.tv%2F) — смотреть фильмы бесплатно в течение всего месяца. Промокод: SIDIMDOMA.
* [Ivi.ru](https://ad.admitad.com/g/joy9jrapz44f69668e8393e749a11b/) — до 15 апреля подписка стоит всего один рубль. Правда это условие действует только для новых пользователей.
* [Premier](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fpremier.one) — на время карантина в России фильмы можно смотреть бесплатно.
* [MEGOGO](https://megogo.net/ua/films/main) — здесь есть более сотни фильмов, которые можно смотреть абсолютно бесплатно.
* [Okko](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fokko.tv) —  подписка «Оптимум» на 14 дней бесплатна. Чтобы активировать, напишите боту @Okkobro в Telegram или «ВКонтакте».
* [Start.ru](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fkp.ru%2Fgo%2Fhttp%3A%2F%2FStart.ru) — в течение 7 дней все фильмы в бесплатном доступе.
* [Амедиатека](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.amediateka.ru) — подписки можно оформить за полцены. Скидка 50% на 3, 6, 12 месяцев. Промокоды: STAYHOME3, STAYHOME6 и STAYHOME12 соответственно.
* [НТВ-ПЛЮС + Amediateka](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fntvplus.tv%2Flogin%2Fstart) —  бесплатная подписка на срок 14 дней. Промокод: KINO2020.

## Почитать книги онлайн — Промокоды

* [Альпина](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.alpinabook.ru%2Fblog%2Fstay-home%2F) — читайте книги бесплатно. Сервис предлагает 70 книг в свободном доступе. Промокод: GIFT\_STAYHOME.
* [ЛитРес](https://ad.admitad.com/g/2d388421f44f69668e833baa9723ff/?ulp=https%3A%2F%2Fwww.litres.ru%2Fpages%2Fput_money_on_account%2F%3Fdescr%3D18) — открыто 64 книги в различных жанрах.  Промокод: GIFT\_STAYHOME.
* [Bookmate](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fru.bookmate.com) — предоставлено свободное прочтение на 30 дней.
* [Naked Science](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fnaked-science.ru) — здесь открыт доступ ко всем журналам. Промокод: COVID-19.
* [MyBook](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fmybook.ru) — читайте и развивайтесь бесплатно в течение месяца. Промокод: STAYHOME.
* [Image Comics](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fimagecomics.com%2Fcomics%2Fread-first-issues)  и  [Bubble Comics](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fbubble.ru%2Fhome" \t "_blank) — открытый доступ к комиксам, которые так нравятся старшеклассникам.
* [Эксмо](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Feksmo.ru%2Fnews%2Fvremya-chitat-eksmo-darit-knigi-tem-kto-doma-ID15537584%2F) — бесплатно читайте 30 книг.
* [Storytel](https://www.storytel.com/ru/ru/campaignCodePage.action?redirected=true&campaignCode=30free&fus=campaignsite&fusx=30free&request_locale=ru&utm_source=single&utm_medium=storytel_ru&utm_campaign=all-device_all-os_ad_ru_single_storytel_ru_30-days-covid) — подпишитесь на месяц бесплатного прослушивания аудиокниг.

## Бесплатное обучение во время карантина

* [Coursera](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.coursera.org) — здесь есть 3800 бесплатных обучающих курсов любых направлений. Предложение действует до 31 июля 2020 года.
* [Яндекс.Практикум.](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fpraktikum.yandex.ru%2F) — первые 20 часов абсолютно бесплатный доступ.
* Подборка от Яндекса: [#ЛучшеДома](https://yandex.ru/doma/). Доступ к сервисам Я.Еда, Я.Такси, Я.Здоровье ищите и другие доступные сервисы.
* [SkillBox](https://start.skillbox.ru/#dostup) — а может попробовать делать сайты самостоятельно? Почему бы и нет. Все бесплатно до 1 мая 2020 года.
* [GeekBrains](https://geekbrains.typeform.com/to/trMVFh) — онлайн-курсы для тех, кто хочет овладеть программированием, управлением бизнесом, маркетингом, дизайном.
* [Минкомсвязи](https://www.xn--b1ag9a.xn--80asehdb/) присоединяется к проекту «Оставайтесь дома». Получите свободный доступ к 225 услугам для домашнего обучения.  На сайте www.все.онлайн — электронное сопротивление карантину.
* [Нетология](https://ad.admitad.com/g/05442bf5b34f69668e833a47696a87/?ulp=https%3A%2F%2Fl.netology.ru%2Fstayhome) — бесплатные видеокурсы. Уроки маркетинга, бизнеса, дизайна. Промокод: STAYHOME.
* [СПбГУ](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fonline.spbu.ru%2Fnashi-kursy%2F) — свободное обучение и доступ к онлайн-курсам.
* [Code Basics](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fru.code-basics.com)  — онлайн лекции по программированию и верстке бесплатно.
* [Радио Арзамас](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Farzamas.academy%2Fpromo%3Ffbclid%3DIwAR2X2cQQG4ZXODkyAjMqv9MpYfTrDFAD1WSkuVdF_vg92ZMSyrXorVzeoSc) — открытое посещение и доступ к курсам, лекциям, подкастам. Промокод: КАРАНТИН.
* [Учи.ру](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Flp.uchi.ru%2Fdistant-uchi) — обучающие уроки по школьной программе для дистанционного обучения. Сервис бесплатный на время карантина.
* 46 бесплатных курсов. Воспользуйтесь до 17 апреля.
* [Фоксфорд](https://ad.admitad.com/g/13307e5c034f69668e83f339406e2f/?ulp=https%3A%2F%2Fhelp.foxford.ru%2F) — свободный доступ ко всем курсам на время карантина в школах. Курс основан на школьной программе и продолжится 30 дней.
* [Викиум](https://ad.admitad.com/g/rzud0qs6fh4f69668e834bfa9a7f2b/?ulp=https%3A%2F%2Fwikium.ru%2F)— получите доступ к 50 игровым тренажерам для развития внимания, памяти и мышления бесплатно.
* [Открытое образование](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fopenedu.ru%2F) — курсы от ВУЗов России в бесплатном режиме.
* [Kahoot](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fkahoot.com%2Fcoronavirus-remote-offer%2F) — площадка для игрового обучения. На время карантина бесплатно.
* [Skyeng](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fprosv.ru%2Fnews%2Fshow%2F5697.html) — изучайте английский язык бесплатно.
* [Онлайн-курсы Mooc](https://www.mooc.org/). Уроки математики, финансов, IT, современного искусства, буддизма или основ биохимии прямо в Гарварде. Для тех кто владеет английским. Выбирайте любой курс и пользуйтесь бесплатно.
* [DOWN DOG](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Ftwitter.com%2Fdowndogapp) — бесплатные занятия йогой.
* [Минобрнаука](https://www.minobrnauki.gov.ru/common/upload/library/2020/03/Spisok_onlayn-kursov_20200315-02.pdf) предоставляет массу онлайн курсов бесплатно.

## Посетите театры и другие культурные мероприятия бесплатно

* [Google Arts & Culture](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fartsandculture.google.com%2Fpartner%3Fhl%3Dru) — экскурсии по музеям мира в свободном доступе.
* [Большой театр](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fmedia.bolshoi.ru%2Flogin) — смотрите онлайн-трансляции спектаклей.
* «[Одноклассники»](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Finsideok.ru%2Fblog%2Fodnoklassniki-sobrali-na-svoey-platforme-novie-onlayn-ekskursii-iz-zakrivshihsya-na-karantin-muzeev)— бесплатные экскурсии по музеям России с экскурсоводом. Вы побываете в Третьяковской галерее, Эрмитаже, Русском музее.
* [Эрмитаж](https://www.hermitagemuseum.org/wps/portal/hermitage/panorama/!ut/p/z1/04_Sj9CPykssy0xPLMnMz0vMAfIjo8zi_R0dzQyNnQ28LMJMzA0cLR09XLwCDUyd3Mz0w8EKDHAARwP9KGL041EQhd_4cP0oVCv8Pb2BJviHmHr4-4c5GzmbQBXgMaMgNzTCINNREQAJ272H/dz/d5/L2dBISEvZ0FBIS9nQSEh/?lng=ru), [галерея Уффици](https://www.uffizi.it/mostre-virtuali), [Пинакотека](https://pinacotecabrera.org/en/) Брера, [музей Ватикана](http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/en/collezioni/musei/tour-virtuali-elenco.1.html), [Лувр](https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne), [Британский музей](https://www.britishmuseum.org/collection) в Лондоне, археологический [музей в Афинах](https://www.namuseum.gr/en/collections/), [Национальная галерея искусств в Вашингтоне:](https://www.nga.gov/index.html)все бесплатно
* [Нью-Йорк­ская Метрополитен-опера](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.metopera.org%2Fabout%2Fpress-releases%2Fmet-to-launch-nightly-met-opera-streams-a-free-series-of-encore-live-in-hd-presentations-streamed-on-the-company-website-during-the-coronavirus-closure%2F%3Ffbclid%3DIwAR1K0ZiNoxsesUSe-SPb8CD5vu-uZ48usjAXMtB3zFs83p5I9YW1Zz26Agg) — архивные спектакли каждый день.
* [Венская опера](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.metopera.org%2Fabout%2Fpress-releases%2Fmet-to-launch-nightly-met-opera-streams-a-free-series-of-encore-live-in-hd-presentations-streamed-on-the-company-website-during-the-coronavirus-closure%2F%3Ffbclid%3DIwAR1K0ZiNoxsesUSe-SPb8CD5vu-uZ48usjAXMtB3zFs83p5I9YW1Zz26Agg) — онлайн-трансляции спектаклей.
* [Баварская опера](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.staatsoper.de) — бесплатный доступ к спектаклям.
* [Берлинская филармония](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.digitalconcerthall.com%2Fen%2Fhome%3Ffbclid%3DIwAR1mrRlGSR1ha8P55HHzzsDocIpbVJ7Hw2Abo4Irfahu7v7IZLkEWzbuSdU) — посещение электронного концертного зала — бесплатно. Промокод: BERLINPHIL.
* [Московский губернский театр](https://www.youtube.com/user/GubernskyTeatr/playlists) — бесплатная трансляция спектаклей в определенные дни.
* [THEATREHD](https://www.theatrehd.ru/ru/moscow/play) бесплатная трансляция театральных постановок.

## Поиграть в игры бесплатно

А здесь занятие для тех, кто может расслабиться и переключиться только погрузившись в игру:

* [GOG.COM](https://www.gog.com/partner/stay_at_home) 27 игр бесплатно.
* [ITCH.IO](https://itch.io/c/759545/self-isolation-on-a-budget) инди-игры.
* [GFN.RU](https://gfn.ru/) все игры в свободном доступе.

Дети и подростки очень чувствительны, поэтому домашний карантин может негативно повлиять на их настроение. Старайтесь увлечь их интересными и развлекательными занятиями, чтобы они проводили время с пользой

Пусть эти длинные каникулы будут наполнены пользой для детей и родителей. Научитесь общаться и проводить время вместе. Станьте ближе и избавьтесь от напряжения, которое мешает наладить связь с собственными детьми. Игры, чтение книг, творчество — это прекрасные способы для сближения и избавления от конфликта «отцы и дети». И пусть карантин в школах не станет для вас проблемой. Пока школы закрыты на карантин, вы сумеете узнать много нового и интересного. А после карантина вам будет о чем вспомнить!

.