

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ: БЕЗПЕКА ТА ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Розроблено на основі Державного стандарту дошкільної освіти та методичних рекомендацій МОН України

1. Цифрова гігієна та безпека в мережі Інтернет

- **Спільне використання пристроїв:** Ознайомлюйте дитину з цифровими пристроями та Інтернетом лише за вашої участі та під наглядом, допомагаючи застосовувати їх для пізнання та навчання.
- **Дотримання часових меж:** Контролюйте тривалість перебування дитини перед екраном для запобігання зоровому й сенсорному перевантаженню та зберігайте збалансованість освітніх стимулів.
- **Захист персональних даних:** Не розголошуйте та не поширюйте в цифровому середовищі особисту інформацію про дитину та родину.
- **Здоров'язбережувальні перерви:** Поеднуйте взаємодію з гаджетами із зоровою гімнастикою, пальчиковими й дихальними вправами та руховими паузами.

2. Організація безпечного простору та режиму дня вдома

- **Зручне робоче місце:** Облаштуйте куточок для активностей дитини відповідно до її зросту, стежте за збереженням правильної постави й належним освітленням.
- **Передбачуваність і розпорядок:** Дотримуйтеся стабільного режиму дня із чітким розподілом часу на освітній процес, рухову активність, харчування, сон і вільну гру.
- **Домашній осередок усамітнення:** Облаштуйте затишне місце (осередок емоційного розвантаження), де дитина за потреби зможе заспокоїтися, відпочити та відновити відчуття психологічного комфорту.

3. Цивільна, пожежна та побутова безпека

- **Алгоритм дій під час повітряної тривоги:** Заздалегідь узгодьте з дитиною порядок дій у разі сигналу небезпеки та підготуйте безпечне місце чи укриття відповідно до роз'яснень ДСНС.
- **Правила побутової безпеки:** Повторюйте з дитиною базові правила обережного поводження з побутовою технікою, електроприладами, сірниками та гострими предметами.
- **Обізнаність щодо мінної безпеки:** Розповідайте дитині про небезпеку незнайомих чи підозрілих предметів, користуючись офіційними просвітницькими матеріалами ДСНС та ЮНІСЕФ.
- **Поняття «надійного дорослого»:** Переконайтеся, що дитина знає, до кого з близьких чи дорослих вона може звернутися по допомогу в разі виникнення страху, тривоги або небезпечної ситуації.

4. Психоемоційна підтримка та партнерство із вихователями

- **Використання «мови підтримки»:** Спілкуйтеся з дитиною чуйно та доброзичливо, акцентуйте увагу на її сильних сторонах та допомагайте долати труднощі.
- **Забезпечення часу для вільної гри:** Надавайте дитині можливість гратися з неструктурованими та природними матеріалами (конструктори, папір, коробки), адже вільна гра є ключовим ресурсом психологічного відновлення, зниження тривожності та формування життєстійкості.
- **Систематична комунікація із ЗДО:** Інформуйте вихователів про стан здоров'я чи зміни в самопочутті дитини та дотримуйтеся спільних рекомендацій щодо досягнення освітніх результатів.

Пам'ятайте! Ваша спокійна та виважена позиція, збереження звичних ритуалів та підтримка зв'язку з педагогами закладу дошкільної освіти є запорукою безпеки, психічного здоров'я та гармонійного розвитку вашої дитини.