

Памятка для воспитанников и родителей:

1. Ежедневно проводите утреннюю гигиеническую гимнастику (можно с членами семьи);
2. Ежедневно соблюдайте санитарно-гигиенические правила личной гигиены, обязательно мойте руки с мылом (желательно антибактериальным);
3. Ежедневно проводите работу по самообслуживанию (начиная с заправки постели и т.д.);
4. Каждый день выполняйте домашние задания и участвуйте во внеклассных мероприятиях, которые вам отправляют учителя и воспитатели;
5. Соблюдайте охранительный режим (выполняйте между уроками физкультминутку, гимнастику для глаз, пальчиковые упражнения);
6. Старайтесь оказывать посильную помощь своим родным и близким (в уходе за младшими братьями и сёстрами, стирке мелких вещей их ремонта, и т.д.);
7. Ухаживайте за комнатными растениями;
8. Устраивайте часы тихого чтения. Это очень полезно;
9. Играйте в настольные игры, рисуйте;
10. Просматривайте телепередачу «Вести»;
11. Не нарушайте режим, старайтесь ложиться в одно и то же время (не позднее 22.00);
12. **Соблюдаете правила самоизоляции!**
- 13 **Уважаемые, родители! Контролируйте состояние здоровья своих детей. Помните! Здоровье важнее всего!**