

## Экспертно-консультативный совет родительской общественности при Департаменте образования и науки города Москвы рекомендует

*Уважаемые родители, законные представители, дорогие обучающиеся, Экспертно-консультативный совет родительской общественности при Департаменте образования и науки города Москвы совместно с Городским психолого-педагогическим центром подготовили для вас информационные материалы и рекомендации, которые будут полезны в условиях режима самоизоляции ЕСЛИ:*

- - возникли трудности в организации дистанционного обучения детей и взаимодействия в семье;
- - сложно все успеть (презентация Городского психолого-педагогического центра Департамента образования и науки об организации тайм-менеджмента ребенка);
- - необходима психологическая помощь Городского психолого-педагогического центра Департамента образования и науки об организации для оказания психологической помощи;
- - нужна памятка о принципах соблюдения карантина.



[5 рекомендации для родителей подростков, оказавшихся дома во время карантина из-за коронавируса](#)



[Рекомендации для подростков если есть беспокойство](#)



[Рекомендации родителям - когда дети на дист.обучении - дома](#)



[Рекомендации семье во время карантина](#)



[Как выбирать продукты в период пандемии](#)



[Как не поддаться панике](#)



[Принципы карантина](#)



[Режим самоизоляции с ребенком](#)



[Тайм менеджмент](#)