



ATMINTINĖ IR REKOMENDACIJOS MOKINIAMS NUOTOLINIO MOKYMOSI METU

1. Susidaryk darbotvarkę, parenk savaitės veiklų kalendorių ir jo laikykis.
2. Rytą pradėk aktyviai: 15 min. pasimankštink išvėdintame kambaryje arba lauke.
3. 15 min. iki pamokų pasirūpink mokymosi erdve ir priemonėmis: išvėdink kambarį, patikrink, ar veikia technika ir internetas, susidėk mokymosi priemones ant stalo.
4. Pamokos metu kompiuteryje atsidaryk tik tuos langus, kurie reikalingi pamokai. Tiesiogiai organizuojamoje pamokoje dalyvauk su nutildytu mikrofonu ir įjungta kamera, nebent mokytojas paprašytų kitaip.
5. Jei buvai atleistas nuo fizinio ugdymo ar muzikos pamokų (dėl to, kad lankei sporto ar muzikos mokyklas), šiuo metu turi dalyvauti minėtose pamokose.
6. Trumpųjų pertraukų metu būtinai atsistok, pajudėk, atidaryk langą, pažiūrėk į tolį, atsigerk vandens - šitaip saugosi savo fizinę ir psichinę sveikatą.
7. Ilgųjų pertraukų metu išnaudok laiką aktyviam poilsiui, pavalgymui, neužsibūk prie ekranų.
8. Po pamokų ilsėkis (ne prie kompiuterio!) mažiausiai 2 val. ir tik po to eik ruošti namų darbų. Kasdien skirk laiko savo mėgstamiems užsiėmimas, bendravimui su draugais, bandyk išlaikyti anksčiau turėtus įpročius, kad ir nuotoliniu būdu.
9. Jei karantino metu pradėsi jausti nerimą, baime, tave imtų erzinti ar liūdinti aplink vykstantys dalykai, jei jausiesi vienišas(-a) ar nesuprastas(-s), jei bus sunku susidėlioti savo darbo - poilsio ritmą, kreipkis į klasės vadovą, gimnazijos psichologę Laimutę - jos pasiruošusios padėti ir teikti konsultacijas TAMO dienyne, vaizdo skambučiu, telefoniniu pokalbiu arba elektroniniu paštu.
10. Jeigu neturi visų reikalingų priemonių nuotoliniam mokymui ar nori pasikalbėti apie sunkumus mokantis ir bendraujant nuotoliniu būdu, kyla kitų socialinių sunkumų pasikeitus gyvenimo būdui, kreipkis į klasės vadovą, gimnazijos socialinę pedagogę Eglę. Ji taip pat teiks konsultacijas TAMO dienyne, vaizdo skambučiu, telefoniniu pokalbiu arba elektroniniu paštu.
11. Jei turi pasiūlymų, ką galėtume tobulinti dirbdami nuotoliniu būdu, kreipkis į klasės vadovą.
12. Jei susiduri su patyčiomis, nukreiptomis į tave ar į kitą mokinį, būtinai pasidalink su suaugusiuoju: klasės vadovu, švietimo pagalbos specialistais, tėvais.
13. Informaciją, susijusią su nuotoliniu mokymu, sek TAMO dienyne, Microsoft365 aplinkoje. Jos gauši ir gimnazijos tinklalapyje www.ukg.lt bei "Facebook" paskyroje.
14. Apie vaiko gerovės ir švietimo pagalbos specialistų teikiamą pagalbą gimnazijos mokiniams ir jų tėvams informacijos ieškok atmintinėje TAMO dienyne ir www.ukg.lt.

UKG ugdymas – be streso.

Mokomės visi kartu.

Visiems sėkmės!