***Vilniaus ,,Atžalyno“ mokyklos-darželio***

***nuotolinio mokymo(si) rekomendacijos mokiniams***

**REKOMENDACIJOS MOKINIAMS**

1. Nuo 2020 m. kovo 30 d. reguliariai, nuosekliai ir atsakingai, būdami skirtingose vietose, naudodami informacines komunikacijos priemones ir technologijas, turite mokytis nuotoliniu būdu, mokomi mokytojų ir savarankiškai.
2. Jūs privalote laiku atlikti mokytojų paskirtas užduotis, nuolat kontaktuoti ir konsultuotis su mokytojais.
3. Su mokytojais aptarkite, kaip bus atliekamos užduotys, ką galite atlikti, kokios užduotys yra prioritetinės, kokie užduočių atlikimo terminai.
4. Pamokos prasideda 9:00 val. Galioja mokyklos pamokų ir pertraukų tvarkaraštis.
5. Jūs turite galimybę pasikonsultuoti su tą dieną mokančiais mokytojais nuo 14:00 iki 15:00 valandos.
6. Jei negalite dalyvauti nuotoliniame mokyme dėl ligos, privalote informuoti klasių vadovus.
7. Pasirinkite nuošalesnę ir pastovią mokymosi vietą, kurioje būtų patogaus aukščio stalas ir kėdė. Jokiu būdu nedirbkite prie kavos staliuko, ant sofos ir pan. Mokymosi vietos patogumas yra itin svarbus fizinės sveikatos ir darbo našumo veiksnys.
8. Užtikrinkite tinkamą mokymosi vietos vėdinimą – būsite žvalesni ir efektyviau dirbsite.
9. Pašalinkite visus galimus išorinius dirgiklius ir trikdžius (pvz., išjunkite ar bent jau nutildykite telefonus, kad nebūtų ne tik garso, bet ir vibro skambučių, išjunkite televizorių, radiją ir pan.) ir buities elementus, kurių paprastai nebūtų klasėje pamokos metu (pvz., neplautų indų, maisto, kad nekiltų noras susitvarkyti). Ribokite neigiamos informacijos srautą.
10. Pamokų metu neužsiimkite pašalinėmis veiklomis: bendravimu su draugais telefonu, tvarkymusi, užkandžiavimu ir pan.
11. Nusibrėžkite aiškias ribas tarp pamokų, laisvalaikio ir namų ruošos. Pasitelkite tam tvarkaraštį ar dienotvarkę, jau esantį jūsų gyvenimo ritmą ar kitas jums priimtinas priemones.
12. Būkite fiziškai aktyvūs, sportuokite, mankštinkitės.
13. Kuo dažniau ir daugiau užsiimkite veiklomis, gerinančiomis emocinę savijautą, savo pomėgiais (pieškite, dainuokite, šokite, medituokite ir pan.)
14. Kasdien eikite miegoti tuo pačiu metu ir miegokite pakankamai.

Parengė psichologė Božena Ragelienė