

## **Lavoriškių gimnazijos nuotolinio mokymo /mokymosi**

### **rekomendacijos mokiniams**

#### **REKOMENDACIJOS**

1. Nuo 2020 m. kovo 30 d. prasideda nuotolinis mokymas namuose. Būdami skirtingose vietose naudodami informacinės komunikacijos priemones ir technologijas – atsakingai, reguliariai, nuosekliai mokotės, mokomi mokytojų bei savarankiškai.
2. Pamokų laikas nuo 9.00 val. iki 14.00 val. pradiniam ugdymui, nuo 10.00 val. iki 15.00 val. pagrindiniam ir viduriniam ugdymui.
3. Jei negalite dalyvauti nuotoliniame mokyme dėl ligos, privalote informuoti klasių vadovus.
4. Privalote laiku atlikti mokytojų paskirtas užduotis, nuolat kontaktuoti ir konsultuotis su mokytojais.
5. Su mokytojais aptarkite, kaip bus atliekamos užduotys, kokios užduotys prioritetinės, kokie užduočių atlikimo terminai.
6. Namuose mokymuisi pasirinkite pastovią, ramią vietą, kurioje būtų patogaus aukščio stalas ir kėdė. Jokiu būdu nedirbkite prie kavos staliuko, ant sofos ir pan.
7. Mokymosi aplinkoje neturėtų būti dėmesį blaškančių daiktų, garsų, kvapų:
  - darbui skirtame kambaryje visus daiktus sudėkite tvarkingai, o užsiėmimui nereikalingas priemones patalpinkite uždaroje spintelėje;
  - langus galite pridengti užuolaidomis, kad lauke vykstantys darbai, važiuojantys automobiliai bei kitos veiklos neblaškytų jūsų dėmesio;
  - parinkite tinkamą apšvietimą (pritaikykite šviesos ryškumą, spalvą, šviestuvo atstumą ir pan.);
  - išjunkite radiją, televizorių, nutildykite telefoną. Taipogi pasirūpinkite, kad toje patalpoje kurioje mokotės neveiktų jokie buities daiktai pvz. skalbyklė ir pan., kurių paprastai nebūna klasėje.
8. Vėdinkite mokymosi vietą.
9. Ribokite neigiamos informacijos srautą.
10. Nusibrėžkite aiškias ribas tarp pamokų, laisvalaikio, pamokų ruošos. Naudokite tam tvarkaraštį ar dienos tvarkę.

11. Būkite fiziškai aktyvūs, sportuokite, mankštinkitės.
12. Užsiimkite veiklomis gerinančiomis emocinę savijautą, savo pomėgiais – pieškite, dainuokite, šokite, medituokite, rašykite dienoraštį ir pan.
13. Kasdien eikite miegoti tuo pačiu laiku ir miegokite pakankamai.
14. Laikykitės dienotvarkės.
15. Tėvai (globėjai, rūpintojai) stebi mokinio dalyvavimą nuotolinio ugdymo(si) procese.
16. Tėvai (globėjai, rūpintojai) informuoja klasės vadovą apie vaiko ligą ar kitas priežastis, dėl kurių negalės atlikti mokytojo skirtų užduočių arba nedalyvauja nuotoliniuose mokymuose.
- 17.