

NUOTOLINIS UGDYMAS – INFORMACIJA TĖVAMS IR MOKINIAMS

Kaip paruošti vaikui darbo vietą namuose?

Norint skatinti vaiko poreikį mokytis ir lavintis, reikia labai rūpestingai paruošti patalpas, kuriose vaikas dirba ir praleidžia daug laiko. Labai svarbu tinkamai parinktas stalias namų darbams atlikti. Jeigu aplinka bus sutvarkyta ir maloni - vaikas su didesniu entuziazmu mokinsis. Tinkamai parinktas rašomasis stalias nedeformuos stuburo, netrukdyt koncentruotis ir neleis per greitai pavargti. Vaikams labai reikia gryno oro, jiems būnant netinkamai vėdinamoje arba visai nevėdinamoje patalpoje, gali atsirasti sveikatos sutrikimų, tokių kaip irzlumas, vangumas, blogas miegas ar nemiga, apetito praradimas, galvos skausmai ir kiti. Todėl patariama reguliariai, t. y. kelis kartus per dieną vėdinti darbo kambarį.

Saugus naudojimasis kompiuteriu

Kompiuteriais besinaudojantys vaikai sąmoningai turi stengtis dažniau mirksėti – taip išvengdami džiūvimo akių junginėje bei kitų su tuo susijusių nemalonių pojūčių akyse. Atstumas nuo akių iki monitoriaus turėtų būti apie 70 centimetrų, nuo akių iki klaviatūros – 30–40 centimetrų. Svarbu riboti laiką praleidžiamą prie kompiuterio ir daryti pertraukėles. Akių nuovargiui pašalinti ir regėjimo sutrikimų profilaktikai pertraukų ir pertraukėlių metu rekomenduojama daryti specialius pratimus akims. Jie gali būti atliekami stovint arba sėdint, nukreipus akis nuo ekrano, žiūrint į tolį, ramiai kvėpuojant. Galite atsisiųsti žiniatinklyje prieinamų nemokamų programų, pvz., „Anti-EyeStatin“ ar „EyeCareReminder“, kuriose pateikti akių pratimai.

Pagrindinės kompiuterio, telefono, planšetinio kompiuterio ir kt. naudojimo taisyklės:

- prieš pradėdami dirbti, sušildykite riešus, pirštus, dilbius;
- sėdimoje vietoje laikykitės natūralių stuburo kreivių ir nesikūprinkite;
- atremkite nugarą juosmens srityje;
- atminkite, vaikas į monitorių turi žiūrėti iš viršaus į apačią;
- dažnai vėdinkite kambarius;
- darykite akių atpalaidavimo pratimus;
- jei turite regėjimo problemų, naudokite akinius;

Jūs neturėtumėte:

- stipriai spausti kompiuterio pelės;
- stipriai daužyti į kompiuterio klaviatūrą;
- besaikiai naudotis technologijomis;

Taisyklės, palengvinančios mokymąsi

1. Tiksliai nustatykite laiką, kada vaikas mokosi ir kada ilsisi.
2. Rūpinkitės sistemingu vaiko darbu.
3. Nustatykite su vaiku konkrečią mokymosi tvarką, geriausia pagal savaitės tvarkaraštį. Mokymosi pajūvairinimas padės išvengti nekantrumo ir nuobodulio.
4. Rūpinkitės vaiko darbo higiena, darykite pertraukas.
5. Po 30 minučių mokymosi rekomenduojama daryti 5–10 minučių pertrauką, po 2 valandų - 15–20 minučių, o po 3 valandų reikia 60 minučių poilsio.

Kaip motyvuoti vaikus?

Motyvuokime vaiką dirbti savarankiškai, neteikite paruoštų sprendimų. Jei reikia, padėkite, paaiškinkite ir skatinkite susisiekti su mokytoju.

Pagirkite vaiką už konkrečius pasiekimus ar elgesį. Įvertinkite jo pastangas, įdėtą darbą atliekant užduotis. Rūpinkitės vaiko fizine veikla, išeikite į gryną orą, pvz., į kiemą (jei įmanoma).

Labai svarbus yra mokslas, bet ir laikas praleistas kartu su vaiku. Verta rasti laiko pasikalbėti, pažaisti mėgstamą stalo žaidimą ar kartu padirbti, pvz., iškepti pyragą. Priverstinis vaiko buvimas namuose negali būti siejamas tik su mokymu.

Tuo metu, kai vaikai negali išeiti iš namų susitikti su draugais, galima jiems leisti bendrauti socialiniuose tinkluose. Reikėtų atsiminti, kad kontaktai su bendraamžiais yra svarbūs vaikų vystymuisi.

Šeima yra puiki terpė visapusiškam ugdymui. Artimųjų rate įmanoma sugalvoti visiems įdomios veiklos, kur mokymasis tampa malonus ir įdomus. Drauge galite pasirinkti žaidimus, filmus ir temas diskusijoms.

Mokymasis namuose suteikia galimybę mokytis ne tik prie darbo stalo, mieliau galima skaityti knygą gulint ant sofos. Vaikams dažnai patinka žaisti mokyklą ir mokytis jaunesnius brolius ir seses, tai gali būti geras būdas mokytis ir smagiai praleisti laiką (ypač jaunesniems vaikams).

Saugus darbas internete

Saugiam vaikų darbui internete turi būti skirtas ypatingas dėmesys. Internetas, jei juo vaikai ir paaugliai naudojami be suaugusiųjų priežiūros, gali kelti nemažai pavojų:

- Pokalbių svetainėse ir elektroninio pašto žinutėmis vaikas gali bendrauti su nepažįstamaisiais, kurių siekiai neretai būna pavojingi vaikams, kartais vaikai sugalvoja net susitikti su savo internetiniu „draugu“, net nesuvokdami, kad pamatyti gali ne tai, ko tikėjosi, arba patirti fizinį smurtą.
- Netinkamo turinio internetiniai tinklalapiai (pornografija, smurtas, baimės ir neapykantos kurstymas) žaloja vaiko ar paauglio psichiką, kenkia vaiko asmenybės vystymuisi.
- Kompiuterių virusai, „spam“ ir kt. pagal daromą žalą negali prilygti vaiko asmenybės žalojimui, tačiau, pasinaudodami vaikų naivumu, smalsumu gali rimtai pakenkti kompiuteriams ar juose saugomai informacijai.
- Šiuolaikinės e. komercijos suteikiamos galimybės beveik viską nusipirkti internetu yra ne tik patogus ir greitas būdas įsigyti reikalingas paslaugas ir daiktus, bet ir gali būti rimtas išbandymas šeimos biudžetui, jei vaikas be tėvų ar globėjų priežiūros turės galimybę pirkti internetu.

Norint apsaugoti vaikus nuo grėsmių, susijusių su nesaugiu interneto naudojimu, reikia turėti informaciją apie galimas grėsmes ir žinoti būdus, kaip jų išvengti. Su vaikais būtina kalbėtis apie juos tykančius pavojus. Vaikams reikia išaiškinti ne tik interneto galimybes, bet ir jo trūkumus. Vaikas turi suvokti, kad internetas gali būti pavojingas tiek psichologiniu požiūriu, tiek fiziniu.

Saugaus naudojimosi internetu taisyklės

1. Naudokite patikimą slaptažodį. Kad slaptažodis būtų patikimas, jį turi sudaryti ne tik mažosios, bet ir didžiosios raidės, taip pat bent vienas specialusis simbolis, jis turėtų būti ne trumpesnis nei 8 ženklai. Periodiškai keiskite slaptažodžius, kuriuos naudojate jungdamiesi prie svarbių interneto svetainių.
2. Prie interneto junkitės iš kompiuterio, į kurį įdiegta patikima ir legali antivirusinė programa, o dar geriau ir ugniasienė.
3. Programas siųskitės tik iš oficialių gamintojų interneto svetainių. Taip sumažės rizika vietoj programos parsisiųsti virusą.
4. Neatidarykite el. laiškų, gautų iš nepažįstamų asmenų ir jokiais būdais neatidarykite neiškių juose prikabinėtų failų.
5. Įsitikinkite, kad interneto svetainės, kurioje norite užsiregistruoti ar prisijungti, adresas yra tikras.
6. Būkite atsargūs naudodamiesi elektroninėmis paslaugomis, kurioms reikia nurodyti jūsų duomenis. Saugios svetainės, žymimos raidėmis – https. Papildomai praverstų patikrinti ir svetainės SSL sertifikatą (naršyklėje apačioje paspausti spynele).
7. Nesidalinkite savo interneto paskyrų prisijungimo duomenimis (vardu, slaptažodžiu), jei gavote el. laišką, kuriame prašoma juos nurodyti.
8. Nespauskite abejotinos informacijos reklaminių skydelių, jie nukreipia į fiktyvias interneto svetaines, iš kurių galima pasigauti virusą.
9. Jei socialiniuose tinkluose ar pažinčių svetainėse bendraujate su nepažįstamaisiais, neišduokite jiems savo asmeninių duomenų, gyvenamosios vietos, įvairių slaptažodžių. Jei planuojate su nepažįstamuoju susitikti, praneškite apie tai bent vienam patikimam asmeniui (artimajam ar draugui).
10. Būkite atsargūs skelbdami informaciją socialiniuose tinkluose (pvz., nenurodykite savo namų adreso ir pan.).
11. Apgalvokite žodžius, reikšdami savo nuomonę internete.

Mieli tėvai, mieli mokiniai!

Seinų lietuvių „Žiburio“ mokyklos mokiniai nuotolinį mokymą vykdys, naudodamiesi elektroniniu žurnalu, pranešimų programomis, el. paštu.

Mokytojai, konsultuodamiesi su mokiniais ir jų tėvais, pateiks užduotis, mokymo medžiagą naudodami: elektroninį žurnalą, pranešimų programas, el. pašta, telefoną.

Nuotolinis mokymasis bus vykdomas laikantis šių principų:

- Mokytojai mokiniams, mokomąją medžiagą ir užduotis, pateiks pagal naują pamokų tvarkaraštį.
- I – III klasės. Klasių auklėtojai, kartu su tėvais pasirinks jiems priimtinausią, galbūt, vaikams jau pažįstamą bendravimo būdą. Mokiniai gaus užduotis, kurias privalės atlikti namuose, geriausia - prižiūrint tėvams.
- IV - VIII klasės. Atskirų dalykų mokytojai, konsultuodamiesi su mokiniais ir jų tėvais, pasirinks tinkamiausią bendravimo būdą. Mokomąją medžiagą ir užduotis mokytojai siųs laikydamiesi naujo pamokų tvarkaraščio, be to konsultuos, aiškins. Mokytojas gaus grįžtamą informaciją pagal individualų susitarimą su mokiniais.
- Klasės auklėtojai, pagal poreikį, elektroniniame žurnale pateiks naujausią informaciją apie nuotolinį mokymą.
- Iš mokinių reikalaujama reguliariai skaityti mokytojų atsiųstą informaciją ir sistemingai atlikinėti siunčiamas užduotis.
- Tėvų prašoma reguliariai peržiūrėti informaciją, kurią mokytojai skelbia elektroniniame dienyne ir mokyklos internetiniame puslapyje. Prašome tėvų bendradarbiauti su auklėtojais ir mokytojais.

Jei kils klausimų ir abejonių, visada galite kreiptis į mokyklos direktorių mokyklos adresu: mokykla@ziburys.pl arba avaicekauskas02@gmail.com

Rūpinkimės savimi ir vieni kitais, laikykimės visų sveikatos rekomendacijų!

Mokyklos direktorius

Algirdas Vaicekauskas