Kupiškio r. Subačiaus gimnazija

Ugdymas(is) nuotoliniu būdu. Kaip planuoti laiką ir efektyviai mokytis?

Mokymąsi palengvina plano, dienotvarkės turėjimas, rutinos susikūrimas. Galima planuoti savo dienas numatant kelintą valandą kelsiuosi, kiek laiko pusryčiausiu, kiek laiko skirsiu mokymuisi, užduotims atlikti, kokio ilgio darysiu pertraukėles, kada pietausiu, kada vėl imsiuosi darbų.
Pasikeitusi kasdienybė kels mažiau streso, jeigu susidėliosi karantino dienotvarkę.

Karantino dienos režimas

Labas rytas!	Nusistatyk pastovų kėlimosi ir ėjimo miegoti laiką (6 – 13 metų vaikams rekomenduojama miegoti 9 - 11 val. per parą, 14 – 17 metų – 8-10 val. per parą, nuo 17 metų – 7-9 val. per parą).
Pusryčiai	Nepamiršk, rytinė mankšta ir pusryčiai gerina tavo protinį darbą.
Laikas pasimokyti	– Mokymosi laiką karantino metu planuok pagal įprastą savo pamokų tvarkaraštį nuo 8 iki 14 val. – Turėk sau tinkamą vietą mokymuisi, kur niekas tau netrukdytų. – Mokytojų skirtos pamokos užduotys (klasės darbas) atliekamos tą pačią dieną, kada vyko pamoka iki 14 val. – Siūlome nuo 8 val. prisėsti prie rašomojo stalo ir peržiūrėti mokytojų užduotis TAMO dienyne bei jas atlikti. – Namų darbus atlik iki mokytojų nurodyto laiko. – Venk mokytis mechaniškai, nesigilindamas, nesuprasdamas. Pasižymėk iškilusius klausimus. Galėsi juos aptarti su mokytojais. – Mokymosi metu neužsiimk pašalinėmis veiklomis (televizorius, telefonas, užkandžiai, žaidimas su gyvūnais).
Laikas į lauką!	Reikia ieškoti galimybių per pertraukas trumpam išeiti į lauką, bet vengti kontakto su draugais. Kvėpuoti grynu oru, vaikščioti, važinėti paspirtuku arba dviračiu.
Laikas pailsėti	– Kas 30 min. būtinos trijų minučių pertraukėlės. Per tokią trumpą pertraukėlę galima pailsėti, bet neišsiblaškyti. Jos metu reikia atitrūkti nuo mokomosios medžiagos – pasivaikščioti pirmyn, atgal, išeiti į balkoną ar kiemą, išvėdinti kambarį. – Kas dvi valandas privalu knygas užversti maždaug 20–30 min.
Pietūs	Nepamiršk tinkamos mitybos. Maitintis reikia kas 3,5–4 valandas per dieną.
Kūrybinės dirbtuvės	Neužmiršk pomėgių. Veiklą, kuria užsiėmei neformalaus ugdymo būrelyje po pamokų, pabandyk perkelti į namus – šok, tapyk, sportuok, lipdyk…. Beje, gimnazijos būrelių veikla vyks nuotoliniu būdu.
Vakarienė	Nepamiršk tinkamos mitybos.
Skaitymas, TV programos, filmai	**Atsipalaidavimo laikas prieš miegą.** Džiaukis turėdamas progą panuobodžiauti – mokslininkai teigia, kad nuobodžiaujant puikiai lavėja mūsų vaizduotė ir kūrybiškumas.
Pasiruošimas miegui	Nusiprausti, išsivalyti dantis, apsivilkti pižamą.