

INFORMACIJA APIE VEIKLĄ NUOTOLINIO MOKYMO METU

1. Nuo 2020 m. kovo 30 d. reguliariai, nuosekliai ir atsakingai, būdami skirtingose vietose, naudodami informacines komunikacijos priemones ir technologijas, turėsite mokytis nuotoliniu būdu, mokomi mokytojų ir savarankiškai.
2. Stenkitės laiku atlikti mokytojų paskirtas užduotis, nuolat su jais kontaktuoti ir konsultuotis.
3. Su mokytojais aptarkite, kaip bus atliekamos užduotys, ką galite atlikti, kokios užduotys yra prioritetinės, kokie užduočių atlikimo terminai.
4. Pamokos Jums kasdien prasideda **8:00 val.** Galioja gimnazijos pamokų ir pertraukų tvarkaraštis.
5. Jūs galite pasikonsultuoti su tą dieną mokiisiais mokytojais nuo **14:00 iki 16:00 valandos.**
6. Jei negalite dalyvauti nuotoliniame mokyme dėl ligos, privalote informuoti klasės vadovą.
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.), buitines 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: apsipirkinėjimu internete, bendravimu su draugais telefonu, tvarkymusi, užkandžiavimu ir pan.
11. Virtualioje erdvėje bendraukite mandagiai, elkitės pagarbiai su kitais.
12. Video/garso pamokose išjunkite mikrofoną, jeigu tuo metu nekalbate.
13. Atminkite, kad mokytojo pamoka – tai autorinis kūrinys, kuris negali būti įrašomas ir platinamas be mokytojo sutikimo.
14. Gerbkite asmens teisę į privatumą ir laikykitės Lietuvos Respublikos asmens duomenų teisinės apsaugos įstatymo reikalavimų.
15. Nusibrėžkite aiškias ribas tarp pamokų, laisvalaikio ir namų ruošos. Pasitelkite tam tvarkaraštį ar dienos tvarkę, jau esantį Jūsų gyvenimo ritmą ar kitas Jums priimtinas priemones.
16. Būkite fiziškai aktyvūs, sportuokite, mankštinkitės.
17. Kuo dažniau ir daugiau užsiimkite veiklomis, gerinančiomis emocinę savijautą, savo pomėgiais (pieškite, dainuokite, šokite, medituokite ir pan.)
18. Kasdien eikite miegoti tuo pačiu metu ir miegokite pakankamai.