

REKOMENDACIJOS TĖVAMS

Vaikų mokymosi metu, ypač jeigu vaikai ugdomi nuotoliniu būdu, labai svarbu užtikrinti:

1. Pakankamą fizinį aktyvumą ir buvimą lauke – ne mažiau kaip vieną valandą per dieną vaikai turi užsiimti aktyvia fizine veikla ar vaikščioti / žaisti / aktyviai leisti laiką gryname ore; mažiausiai pusę valandos vaikai turi būti dienos šviesoje lauke. Mokymosi metu daryti pertraukas, kurių metu vaikai atliktų fizinius pratimus. Net jeigu namuose mažai vietos, tinka ant durų ar sienos pakabinamas mažas krepšys, minkštų kamuoliukų arba popieriaus gniūžčių mėtymui; pripučiami kamuoliai sportavimui ar sėdėjimui; sukamoji (sportavimo) lėkštė pratimams liemeniui, nugarai; nedideli svarmenys; stalo teniso raketė su kamuoliuku; kitos priemonės pirštų ir riešų mankštai.

2. Pastovų miego režimą ir pakankamą miego trukmę – labai svarbu, kad vaikai eitų miegoti ir keltųsi pastoviu laiku, ir kad miego trukmė būtų ne mažesnė kaip 10 val. pradinukams iki 10 metų amžiaus, ir Vilniaus universiteto mokslininkų projekto „Nuotolinis vaikų ugdymas pandemijos dėl COVID-19 metu: grėsmės bei galimybės ekosisteminiu požiūriu“ finansuojamo LMTLT (sut.nr. S-COV-20-11) pagrindiniai rezultatai ir rekomendacijos, 2020 ne mažesnė kaip 9 val. 11-12 metų mokiniams bei paaugliams. Vaiko miegamajame kambaryje ar poilsio zonoje neturi būti jokio veikiančio ekraną turinčio IT prietaiso ir kad prietaisai (ypač išmanieji telefonai), kurių pagalba jungiamasi prie interneto, vaikui ar paaugliui einant miegoti būtų jam nepasiekiami (laikomi kitame kambaryje, virtuvėje, koridoriuje).

3. Vaikų sveikatos stiprinimą ir regėjimo sutrikimų, galvos skausmų, nuovargio bei viršsvorio prevenciją – kalbėkitės su vaikais apie sveikos gyvensenos principus, apie tai, kas padeda jaustis ir išlikti žvaliems ir sveikiems. Pertraukų metu skatinkite vėdinti patalpą, o ne užkandžiauti. Antroje dienos pusėje venkite daug angliavandenių turinčių patiekalų. Atlikite su vaikais pratimus sprandai, nugarai, akims. Jeigu tenka ilgiau žiūrėti į ekranus, skatinkite dažnai mirkčioti, naudokite dirbtines ašaras, nustatykite vaizduoklį akių lygyje, kas 20 min skatinkite atitraukti žvilgsnį nuo ekrano ir 20 sekundžių žiūrėti į objektą esantį už 6 metrų. Efektyviai leiskite laiką su vaikais: žaiskite stalo ar judrius žaidimus, skaitykite, išeikite pasivaikščioti.

4. Jūsų pačių gerą emocinę bei fizinę savijautą, streso bei krizinių situacijų valdymą – būtinai turite pasirūpinti savo sveikata ir savijauta. Neretai vaiko emocinės problemos ir ypač netinkamas elgesys tik signalizuoja apie bendrą įtampą namuose arba yra jūsų pačių patiriamos įtampos

atspindys. Be to, esate pagrindiniai ir patys svarbiausi elgesio ir sveikos gyvensenos pavyzdžiai savo vaikams. Todėl būtina jums, vaiko tėvams ar globėjams, pasirūpinti tinkamu miego režimu, pakankamu fiziniu aktyvumu, riboti ekranų laiką laisvalaikio veikloms. Jeigu turite didelių rūpesčių, patiriate emocinių sukrėtimų, būtinai pasitelkite jums artimų žmonių arba specialistų pagalbą. Kreipkitės į mokyklos psichologą, specialųjį ar socialinį pedagogą, socialinį darbuotoją; skambinkite pagalbos telefonais į Tėvų liniją. Jeigu vaikas turi mokymosi sunkumų, jam reikalinga pagalba mokantis, būtinai kreipkitės į mokyklos specialistus arba administraciją, kad tokia pagalba jums būtų užtikrinta.

5. Mokymuisi palankią aplinką - padėkite, o svarbiausia, netrukdykite vaikams mokytis ir mokytojui mokyti. Gerbkite mokytojo teisę į darbo bei poilsio laiką ir pasirinkimą mokyti tam tikru būdu pagal turimas galimybes, drauge aptarkite galimus sunkumų sprendimo būdus, geranoriškai bendradarbiaukite su mokytoju ugdant vaiką. Pasinaudokite proga įsigilinti į individualią savo vaiko mokymosi specifiką, skatinkite jo savarankiškumą ir atsakomybę. Pasitarkite su vaiko mokytojais arba švietimo pagalbos specialistais, kaip veiksmingiausiai galite padėti savo vaikui mokytis, kaip ugdyti jo savarankiškumą, planavimo gebėjimus, mokymosi įgūdžius. Su vaiku sudarykite aiškią dienotvarkę ir padėkite jos laikytis. Vilniaus universiteto mokslininkų projekto „Nuotolinis vaikų ugdymas pandemijos dėl COVID-19 metu: grėsmės bei galimybės ekosisteminiu požiūriu“ finansuojamo LMTLT (sut.nr. S-COV-20-11) pagrindiniai rezultatai ir rekomendacijos, 2020

6. Gerą emocinę savijautą ir bendravimą – nuolat domėkitės vaikų emocine būseną, atkreipkite dėmesį į pasikeitusį elgesį ar užsisklendimą. Kalbėkitės su vaiku mažiausiai 10-15 min per dieną. Prieš miegą išjunkite visus namie esančius prietaisus su ekranais ir tiesiog pasikalbėkite su vaikais, pasidalinkite dienos įspūdžiais (ypač džiugiais) ir aptarkite kitos dienos planus. Kartu paskaitykite – pasirinktinai – pasakas, anekdotus, eilėraščius, trumpus apsakymus. Karantino laikotarpiu laikantis saugumo reikalavimų ir nustatytų ribojimų, sudarykite sąlygas vaikams bendrauti su bendraamžiais. Padėkite organizuoti nuotolinius susitikimus, vakarėlius ar pokalbius su draugais bei artimaisiais.

7. Laiko ribojimą prie ekranus turinčių prietaisų, ypač turinčių galimybę jungtis internetu, – pradinio mokyklinio amžiaus vaikams rekomenduojama ne daugiau kaip dvi valandos prie ekranų per dieną; paaugliams rekomenduojama naudotis ekranais (ir internetu) ne daugiau kaip keturias

valandas per dieną, įskaitant mokymąsi bei laisvalaikio pramogas. Svarbu, kad namuose nebūtų jungiamas TV kaip fonas, kad vaikai ir kiti šeimos nariai nesinaudotų ekranais valgymo metu. Laikas prie ekranų ypač turi būti ribojamas mokymosi sunkumų, savireguliacijos ir dėmesio problemų turintiems vaikams. Pasitelkite programėles, leidžiančias apriboti interneto naudojimą. Padėkite vaikui susiplanuoti, kaip veiksmingai išnaudoti laiką, kuris jiems skiriamas prisijungimui internete arba buvimui prie ekrano.

Drauge su vaiku pasidomėkite saugiu internetu: www.draugiskasinternetas.lt, www.e-etika.lt