

VISAGINO ŠVIETIMO PAGALBOS TARNYBA

„NUOTOLINIS VAIKŲ UGDYMAS PANDEMIJOS DĖL COVID-19 METU“

REKOMENDACIJOS

MOKYKLŲ ADMINISTRACIJOMS IR ŠVIETIMO PAGALBOS SPECIALISTAMS

1. Nuotoliniam mokymui naudokitės viena mokymo platforma visai mokyklai, pasirūpinkite, kad platforma būtų saugi ir patikima. Įsigykite arba kurkite bei tobulinkite ilgalaikiam nuotoliniam ugdymui skirtas programas.
2. Parenkite ir tinkamai komunikuokite mokytojams, tėvams ir mokiniams aiškią tvarką, kaip ir koku būdu bus vykdomas ugdymo procesas: ugdymui naudojamos platformos, skiriamas laikas, ugdymo sąlygos, prisijungimo būtinybė ir išlygos, visų ugdymo proceso dalyvių saugumas internete, socialinės, emocinės ir ugdymo pagalbos organizavimas bei prieinamumas.
3. Parenkite nuotolinio ugdymo skaitmeninės etikos kodeksą: kas draudžiama nuotolinėje pamokoje, kokia už tai numatoma atsakomybė, kaip turi būti dalyvaujama pamokoje (su vaizdu ar be vaizdo), kaip mokiniai privalo atsakyti į užduodamus klausimus, kaip užtikrinamas lankomumas pamokoje. Nedelsiant spęskite netinkamo elgesio, etikos pažeidimų ar patyčių atvejus, pasitelkdami mokyklos specialistus, kitus bendruomenės narius. Užtikrinkite informacijos apie saugų internetą, skaitmeninę higieną ir etiką sklaidą mokyklos bendruomenei.
4. Nustatykite pusiausvyrą tarp pamokų laiko ir savarankiško mokinių mokymosi, atitinkamai tarp mokytojų laiko, skiriamo pamokoms ir individualioms mokinių bei tėvų konsultacijoms. Koordinuokite mokytojų dalykininkų darbą organizuojant atsiskaitymus ar derinant mokymosi krūvius, teikiant dalykinę ir techninę bei kitokią pagalbą vieni kitiems.
5. Nuolat teikite techninę pagalbą mokytojams, mokiniams ir jų tėvams ar globėjams pagal galimybes mokykloje skiriant konsultantą, į kurį visi ugdymo proceso dalyviai galėtų kreiptis kilus techniniams nuotolinio ugdymo sunkumams ar nesklandumams.
6. Nuolat organizuokite neformalius pokalbius (forumus) mokinių / mokytojų / tėvų grupėms, aptariant nuotolinio ugdymo karantino metu įgytas patirtis. Būtinai aptarkite ir akcentuokite būdus, kas padėjo jaustis geriau, atgauti pusiausvyrą, kas padėjo didinti vaikų mokymosi motyvaciją bei sėkmę. Aptarkite iškilusius sunkumus ir kaip jie galėtų būti sprendžiami, kas padėtų vienu ar kitu atveju. Tarkitės su bendruomene ir skatinkite bendruomeniškumą.

7. Įvairiais būdais didinkite mokytojų motyvaciją dirbti nuotoliniu ir mišriu būdais: pasiūlykite pilnavertę darbo vietą, aiškiai formuluokite prioritetus, teikite veiksmingą pagalbą mokytojams, paliekant galimybę patiems apsispręsti, kokių būdu jie galėtų geriausiai ugdyti savo mokinius. Net ir ne nuotolinio ugdymo laikotarpiu palaikykite mokytojų galimybes laisvai naudoti pagal situaciją nuotolinio ugdymo priemones siekiant spręsti kylančias kai kurių vaikų ar klasės mokymosi problemas.
8. Užtikrinkite sklandžią mokyklos ir šeimos komunikaciją bei bendradarbiavimą: parenkite labai aiškias gaires, kuriose būtų numatytas laikas skirtas bendravimui su tėvais, konsultacijoms ir pan. Tai turėtų būti daroma ne mokytojų laisvo laiko sąskaita, o laikant pilnaverčiu tiesioginiu darbu skaičiuojant mokytojų krūvį.
9. Pasitelkiant švietimo pagalbos specialistus ir Vaiko gerovės komisiją organizuokite tėvų mokymus, kurie padėtų geriau suprasti kaip ugdyti mokinių (ypač pradinukų) savarankiškumą ir stiprinti jų socializacijos įgūdžius nuotolinio mokymo metu. Parenkite tėvams rekomendacijas, kurios padėtų tinkamai mokyti savo vaikus programos dalykų ir valdyti vaikų mokymosi bei pramogų laiką.
10. Ypatingą dėmesį skirkite specialiųjų ugdymosi poreikių turintiems arba elgesio ir emocijų sutrikimų turintiems vaikams, vaikams iš šeimų su socialinės rizikos veiksniais, bendrai šeimoms, patyrusioms reikšmingų pokyčių (nedarbas, netektys ir pan.). Užtikrinkite reikiamą psichologinę bei socialinę pagalbą mokiniams, jų tėvams ar globėjams, su jais dirbantiems mokytojams. Užtikrinkite individualias konsultacijas SUP turintiems vaikams bei jų šeimos nariams, kurie tiesiogiai padeda vaikui mokytis.
11. Numatykite ir paskelbkite aiškią tvarką, kaip bus reaguojama į mokinius, kurie nedalyvauja nuotoliniame ugdyme, kada ir kokie ugdymo įstaigos darbuotojai bei kitos institucijos bus įtraukiami. Sudarykite galimybes tinkamos namų aplinkos ar techninių galimybių neturintiems mokiniams karantino metu naudotis mokyklos patalpomis ir technine baze.
12. Skatinkite ir palaikykite prieinamus visiems mokiniams neformalaus ugdymo užsiėmimus, organizuojamus ir nuotoliniu būdu, jeigu nėra kitos galimybės.
13. Teikiant individualią pagalbą specialiųjų ugdymosi poreikių mokiniams bei vaikams, patiriantiems nuotolinio mokymosi sunkumų atliekant namų užduotis, pasitelkite ne vien švietimo pagalbos specialistus ar mokytojo padėjėjus, bet ir savanorius.
14. Mokiniams, turintiems mokymosi sunkumų ar patiriantiems iššūkių namų aplinkoje, siūlykite pagalbą, nelaukiant, kol kreipsis patys.
15. Sukurkite nuolat veikiančią ir gerai organizuotą emocinės pagalbos sistemą mokytojams ir mokiniams.

Ir mokytojus, ir mokinius skatinkite laikytis gerą fizinę sveikatą bei gerą emocinę savijautą užtikrinančių sąlygų. Sveikatos stiprinimui ir prevencijai pasitelkite mokyklos visuomenės sveikatos specialistus

MOKYTOJAMS

1. Laikykitės gerą fizinę sveikatą bei gerą emocinę savijautą užtikrinančių sąlygų, pirmiausia sau, o taip pat mokiniams.
2. Išsiaiškinkite kiekvieno klasės mokinio galimybes savarankiškai atlikti klasės ir namų užduotis nuotoliniu būdu, būtinai skirkite dėmesio ir laiko ne tik formaliam vertinimui, bet ir grįžtamajam ryšiui.
3. Numatykite kiekvienoje klasėje kiekvieno dalyko privalomų tiesioginio prisijungimo pamokų skaičių, parenkite nuotoliniu būdu vedamų pamokų tvarkaraštį visai savaitei iš karto ir jo nekeiskite. Namų užduočių atlikimą prisijungus internete ar naudojantis ekranais ribokite pradinio mokyklinio amžiaus mokiniams iki vienos valandos per dieną, pagrindinio mokyklinio amžiaus mokiniams - iki dviejų valandų per dieną.
4. Parenkite individualias užduotis aukštų pasiekimų turintiems vaikams ir jiems skirkite papildomas konsultacines valandas (grupėms ar individualiai).
5. Kartu su specialiais pedagogais ir logopedais aptarkite pradinukų lietuvių kalbos mokymo nuotoliniu būdu ypatumus ir problemas.
6. Domėkitės mokinio savijauta bei stebėkite elgesio ir emocijų pokyčius. Vaikų psichikos sveikatos ir gerovės klausimais kreipkitės konsultacijos į psichologus ar socialinius pedagogus.
7. Jeigu esate klasės vadovas (-ė) ar pagrindinis mokytojas (-a), skirkite 10-15 min laiko individualiam pokalbiui su kiekvienu mokiniu bent kartą per mėnesį, o jeigu mokinys turi emocijų, elgesio ar mokymosi sunkumų – bent kartą per savaitę. Pokalbio metu aptarkite, kaip sekasi mokytis ir atlikti užduotis, kaip jaučiasi, kokių kliūčių ar sunkumų patiria ir kaip jie galėtų būti sprendžiami.
8. Atkreipkite dėmesį į vengiančius prisijungti mokinius nuotolinio ugdymo metu. Pasidomėkite galimomis priežastimis. Situaciją spręskite bendradarbiaudami kartu su mokiniu, jo tėvais ir švietimo pagalbos specialistais.
9. Pastebėję mokinio nedalyvavimą nuotolinėse pamokose informuokite mokinio tėvus ar globėjus. Bent kartą per mėnesį proaktyviai (ne reaguojant į jau iškilusius sunkumus, bet nuolat, net jeigu ypatingų problemų nėra) organizuokite susirinkimus (pokalbius) su tėvais, skatinant dalintis patirtimis, iškilusiais sunkumais, jų sprendimo būdais.

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 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 vaizduoklių 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 emocijų 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.
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.

6. ***Gerą emocinę savijautą ir bendravimą*** – nuolat domėkitės vaikų emociene būseną, atkreipkite dėmesį į pasikeitusį elgesį ar užsisiklindimą. 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.
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.

REKOMENDACIJOS MOKINIAMS (rekomenduojama 10-14 metų amžiaus)

1. Būtinai skirkite laiko ir dėmesio aktyvumui, fiziniams pratimams bei buvimui lauke dienos šviesoje. Tikėt ar ne, tačiau bet koks sportas, pasivaikščiavimai, aktyvūs žaidimai su šeimos nariais ar draugais tikrai padeda pasijusti geriau.
2. Pasistenkite valgydami ar ilsėdamiesi (eidami miegoti) neimti ir neturėti arti jokio ekranus turinčio prietaiso. Pamatysite, kaip pagerės jūsų būseną, kokių ypatingų savo gebėjimų atrasite.
3. Pasistenkite prie ekranų (ypač prisijungus internete) praleisti ne daugiau kaip dvi valandas per dieną pramogoms arba laisvalaikiui. Pasistenkite patys, su suaugusiųjų arba savo draugų pagalba apriboti prieigą prie pramoginių interneto veiklų tuo metu, kai reikia mokytis. Pirmiausia atlikite privalomas užduotis, o tada „apdovanokite“ save mėgstama veikla internete.
4. Nenuvertinkit miego bei tinkamos mitybos reikšmės. Būtų puiku, jeigu pavyktų gultis ir keltis panašiu metu kasdien.
5. Saugokite savo sveikatą, ypač akis ir galvą. Kai reikia mokytis prie ekranų ar ilgiau naudojate ekranais pramogoms, nepamirškite dažniau mirksėti, kas 20 min bent 20 sekundžių pažiūrėkite į tolį, pajudinkite akis ir galvą. Praktikuokite trumpus, bent poros minučių kvėpavimo ar atsipalaidavimo pratimus. Pamankštinkite kojas, rankas, pirštus.
6. Pasakykite tėvams, mokytojams, kitiems suaugusiems, jeigu kažkas elektroninėje erdvėje jus neramina. Nesidalinkite savo asmeniniais duomenimis (adresas, telefono numeris, ir pan.), nesiųskite į savo IT prietaisus nepatikrintų programų prieš tai nepasitarę su draugais ar tėvais. Domėkitės saugaus interneto galimybėmis: www.draugiskasinternetas.lt, www.e-etika.lt

7. Jeigu jūsų tėvai ar kiti šeimos nariai patiria sunkumų arba svarbių pasikeitimų (tėvai neteko darbo arba skiriasi; kas nors iš šeimos narių susirgo ir pan.), būtinai pasidalinkite tuo su savo mokytoju ar mokyklos specialistu. Normalu ir suprantama, kad kai kurie jūsų namuose vykstantys dalykai erzina ar skaudina.
8. Jeigu sunku arba visiškai neįdomu mokytis, nemanykit, kad čia tik jūsų bėda ar reikalas. Būtinai pasakykit apie tai tėvams arba mokytojams, mokyklos specialistams. Kartu jūs būtinai turite rasti kuo veiksmingesnių būdų mokytis, kad nereikėtų vengti mokyklos ar išsisukinėti nuo mokymosi.
9. Bendraukite ir bendradarbiaukite su mokytojais, draugais, tėvais mokymo klausimais. Atsiliepkite į mokytojo pastangas organizuoti kiekvieno mokinio mokymąsi. Gerbkite mokytojų ir draugų teisę į pagarbų bendravimą ir bendradarbiavimą pamokų metu gyvai arba nuotoliniu būdu.
10. Mokykitės savarankiškai dirbti: planuoti laiką, laikytis dienos režimo; pamokos ir savarankiško mokymosi metu atsisakykite pašalinių veiklų; nepasilikite darbų paskutinei minutei. Esate patys atsakingi už jums skirtų užduočių atlikimą.

Parengta pagal Vilniaus universiteto mokslininkų projekto „Nuotolinis vaikų ugdymas pandemijos dėl COVID-19 metu: grėsmės bei galimybės ekosisteminio požiūriu“ finansuojamo LMTLT (sut.nr. S-COV-20-11) rekomendacijas, 2020