

## KLAIPĖDOS „MEDEINĖS“ MOKYKLOS

### ŠVIETIMO PAGALBOS SPECIALISTŲ REKOMENDACIJOS DĖL NUOTOLINIO UGDYMO TOBULINIMO 2020-04-28

Nuo 2020-04-01 iki 2020-04-17 vykdyta mokyklos mokinių tėvų/globėjų apklausa, siekiant išsiaiškinti nuotolinio ugdymo aktualijas, ugdymo stipriąsias ir silpnąsias puses. Klausimyne buvo pateikti 9 klausimai, apimantys mokinių ir tėvų/globėjų savijautą, mokantis nuotoliniu būdu, išskylančius sunkumus, poreikius, siekiant pagerinti ugdymo kokybę, išryškinti naudojamą ugdymo formas, būdus. Kokia reikalinga pagalba iš švietimo pagalbos specialistų.

1. Mokytojams pasirinkti ir naudoti tokias nuotolinio ugdymo formas, būdus, individualiai atsižvelgiant į mokinio gebėjimus, šeimos, globėjų situaciją, kiek mokyklinio amžiaus vaikų šeimoje, šeimos narių gebėjimus naudotis technologijomis.
2. Suteikti pagal poreikį mokiniams daugiau laiko atlikti užduotims.
3. Dalį nuotolinės pamokos laiko skirti mokinių, jų tėvų emociniam pastiprinimui.
4. Daryti trumpas pertraukėles pamokos ar užsiėmimų metu. Pateikiami pavyzdžiai:

#### *Įtampos išlaisvinimas:*

- Įtempkite raumenis, vieną sritį vienu metu, ir mėgaukitės įtemptos srities atsipalaidavimu.
- Giliai įkvėpkite ir palaikykite, kol judinsite kojų pirštus maždaug 5 sekundes, tada paleiskite visą įkvėptą orą. Neapsigaukite – iškvėpkite visiškai!
- Suspauskite savo blauzdas, šlaunis, sėdmenis, rankas, pečius, žandikaulius ir galiausiai suspauskite vokus. Pajuskite įtampą visame kūne, ir staiga viską atpalaiduokite.

#### *Gilus kvėpavimas:*

- Kai jaučiame įtampą, mes dažnai kvėpuojame viršutine krūtinės dalimi. Gilus kvėpavimas padeda pašalinti įtampą.
- Giliai įkvėpkite, kad pilvas pilnai išsipūstų.
- Laikykite jį maždaug 3 sekundes.
- Staigiai viską iškvėpkite (su atodūsiu, jei norite).
- Iškvėpdami atpalaiduokite žandikaulį ir pečius. Galvokite apie išpūstą įtampą...

#### *Sutelktas kvėpavimas:*

Kai mūsų protai alsuoja stresinėmis mintimis, mūsų kūnas patiria stresą. Dėmesys kūno procesams gali padėti nuraminti psichinę veiklą, o tai savo ruožtu gali sukelti fizinį atsipalaidavimą. Ši technika padės atsipūsti nuo stresinių minčių.

- Užmerkę akis nukreipkite dėmesį į nosies galiuką.
- Įkvėpdami supraskite, koks oras patenka į šnerves.
- Kvėpuodami atminkite, kad oras įeina. Padarykite tai keletą kartų.
- Pakartokite keletą kartų: įkvėpkite... iškvėpkite... įkvėpkite... iškvėpkite...

#### *Idealus poilsis*

- Įsivaizduokite vietą (realią ar įsivaizduojamą), kurioje galite būti visiškai atsipalaidavę.
- Užmerkę akis, skirkite šiek tiek laiko ir supraskite idealią poilsio vietą. Tai gali būti bet kuri jums patraukli vieta.
- Naudodamiesi visais jūtimais, apsirenkite patogius drabužius, išgirskite malonius garsus, pamatykite gražias spalvas, uoskite malonų kvapą, jauskite malonų prisilietimą.
- Nepamirškite šios vietos ir apsilankykite joje visada, kai jums reikia atsipalaiduoti. Pasiimkite sau mini atostogas!

*4-7-8 kvėpavimas:*

- Iškvėpkite garsu per burną skaičiuojant iki aštuonių.
- Ramiai įkvėpkite per nosį skaičiuojant iki keturių.
- Sulaikykite kvėpavimą skaičiuojant toliau nuo keturių iki septynių.
- Pakartokite keturis kvėpavimo ciklus.

*Skaičiuokite atbulomis:*

Giliai įkvėpkite ir skaičiuokite nuo 10 iki 1 ir nuo 1 iki 10. Galvokite apie tai, koks skaičius eina po 5 ar 6. Jei per lengva, pasirinkite sunkesnius skaičius, pvz. nuo 1523.

*Pamasažuokite rankas:*

Pasitępkite rankas kremu ar aliejumi ir įmasažuokite, atkreipkite dėmesį į sąnarį po nykščiu: stimuliuodami šią vietą, sumažinsite įtampą pečių, kaklo ir galvos srityje.

5. Identifikavus mokinius, aprūpinti vadovėliais, kompiuterine technika, pristatyti užduotis į namus. Tyrimo eigoje mokiniai buvo aprūpinti vadovėliais, planšetėmis, reguliariai perduodamos pagal poreikį užduotys į namus.
6. Identifikavus mokinius, teikti socialinę pedagoginę ir psichologinę pagalbą mokiniams, jų tėvams. Pagal tyrimo duomenis, mokiniams, jų tėvams teikiama socialinio pedagogo ir psichologo pagalba.

Rekomendacijas parengė:

Socialinė pedagogė

Liana Paulauskienė

Psichologė

Laura Aširovienė