**Ieteikumi skolēnu vecākiem,**

**kā palīdzēt organizēt mācības saviem bērniem mājās**

1. Organizējot attālināto mācīšanos, ļoti svarīgi ir saplānot **dienas kārtību**, kuru vēlams noformēt arī **rakstiskā veidā** vai ar **piktogrammām**, novietot to mājās redzamā vietā, lai bērnam ir saprotama viņa dienas gaita.
2. Svarīgi no rīta **celties** un vakarā iet **gulēt** aptuveni vienā **laikā**.
3. Dienai mundrumu un dzīvesprieku iedotu **rīta rosme**. To var veikt mūzikas pavadībā.
4. **Ēdienreizes** – brokastis, pusdienas, launagu, vakariņas – vēlams ieturēt **konkrētos laikos.**
5. Mācību darbu ieteicams veikt atbilstoši konkrētās dienas skolas mācību plānam un jūsu saplānotajai dienas kārtībai. **Mācīties mācībām paredzētajā vietā.**
6. Mācībām atvēlēt konkrētu stundu skaitu ar 5 – 10 minūšu pauzēm.
7. Pēc mācīšanās būtu ieteicama pastaiga vai **kustēšanās svaigā gaisā** (saskaņā ar veselības drošības noteikumiem).
8. **Ir bērni, kuriem ir nepieciešama diendusa.**
9. Dienas plānojumā atvēlēt **laiku iemīļotām nodarbēm**, atbilstoši ģimenes iespējām to nodrošināt (būtu vēlams **sabalansēt televizora un datora izmantošanas laiku**, jo tas **var radīt** papildus **pārslodzi bērna nervu sistēmai.**
10. Vakaros **pārrunāt** ar bērnu/-iem par viņu **izjūtām un domām, uzklausīt savu bērnu.**
11. Pieaugušajiem pašiem svarīgi **apzināt savu emocionālā atbalsta cilvēku loku** (vēlams pieaugušus vai vismaz 16 gadus vecus cilvēkus) un dalīties savās pārdomās un, iespējams, vajadzībās, **atbalstot vienam otru.**
12. Ja vecāki saskaras ar psihoemocionāla rakstura grūtībām, kuras nevar risināt, lūdzam sazināties ar skolas psihologu!

**Cienījamie kolēģi un vecāki.**

**Skolas psihologa darba laiks nav mainījies.**

**Konsultācijas ir iespējama zvanot pa tālruni 26598221 norādītajā darba laikā.**