

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, uzklaut 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.