



Vilniaus  
universitetas



Lietuvos  
mokslo  
taryba



Mediavaikai

## **VU mokslininkų projektas „Nuotolinis vaikų ugdymas pandemijos dėl Covid-19 metu: grėsmės bei galimybės ekosisteminio požiūriu“ finansuojamas LMTLT (sut.nr. S-COV-20-11).**

Dėl COVID-19 pandemijos paskelbus karantiną per trumpą laiką turėjo persiorientuoti visa švietimo sistema, mokinių ugdymo procesas buvo perkeltas iš betarpiškos į nuotolinio ugdymo formą. Šis nenumatytas ir staigus pokytis paveikė mokinių, tėvų, mokytojų sąveikas ir vaidmenis ugdymo procese, ugdymo aplinką, turinį ir pobūdį. Įvairių sričių bei krypčių – edukologijos, psichologijos, socialinio darbo, sociologijos ir medicinos – mokslininkai vykdo bendrą tyrimo projektą, kurio **tikslas** – išanalizuoti nuotolinio ugdymo iššūkius ir galimybes ugdymo procesui ir jo dalyviams (vaikams, tėvams, ugdytojams), mokinių fizinei ir psichikos sveikatai, saugumui bei mokymosi sėkmei.

Projekto pradžia 2020 m. birželio, pabaiga – 2020 m. gruodžio mėn.

Projekto vadovė VU Psichologijos instituto profesorė dr. Roma Jusienė

Projekto vykdytojai: dr. Ieva Adomaitytė Subačienė, Edita Baukienė, dr. Rima Breidokienė, Virginija Būdienė, dr. Jolita Buzaitytė-Kašalynienė, Kęstutis Dragūnevičius, dr. Gražina Gintilienė, dr. Sigita Girdzijauskienė, dr. Vaiva Grabauskienė, dr. Rūta Praninskienė, Erika Ruschhoff, dr. Vaiva Schoroškienė, dr. Irena Stonkuvienė, dr. Vaidotas Urbonas, Jovita Žekaitė.

**SVARBU: rudenį vyks antrasis projekto etapas. Labai kviečiame mokyklų bendruomenes, mokytojus, tėvus bei mokinius bendradarbiauti atliekant tyrimą ir aktyviai dalyvauti!**

**Rašykite:** [mediavaikai@gmail.com](mailto:mediavaikai@gmail.com), [roma.jusiene@fsf.vu.lt](mailto:roma.jusiene@fsf.vu.lt)

Vasarą atliktas **projekto pirmo etapo tyrimas**, kuriame dalyvavo daugiau nei trys šimtai 6–14 metų amžiaus vaikus turinčių tėvų, apklausti mokytojai ir mokiniai fokus grupėse, susipažinta ir su kitais šalyje atliktų apklausų rezultatais. Remiantis naujausia informacija parengtos rekomendacijos, nes apžvelgti tyrimai parodė, kad:

- Daugiau nei trečdalis vaikų emocinė būseną ir / arba elgesys karantino metu pablogėjo. Vaikai, kurių emocinė būseną ir / ar elgesys pablogėjo, daugiau laiko leido prie ekranų (ypač TV), buvo mažiau aktyvūs, mažiau laiko leido lauke, jų miego režimas buvo nenuoseklus, o jų tėvai jautė didesnę įtampą. Emocinė būseną ar elgesys labiau pablogėjo vaikams, kurie iki karantino turėjo emocinių ar elgesio problemų.
- Labai pailgėjo laikas, kurį vaikai leido prie ekranų ne tik atlikdami mokyklinės užduotis, bet ir laisvalaikio. Priešmokykliniai ir pirmų klasių mokiniai prie ekranų karantino metu vidutiniškai praleisdavo 4 valandas per dieną, kiek daugiau nei pusė šio laiko buvo skirta pramogoms ar laisvalaikiui; 10-14 metų vaikai prie ekranų vidutiniškai praleido daugiau nei 6 valandas per dieną, pusė šio laiko skyrė pramogoms ar laisvalaikiui.
- Daugiausia laiko prie ekranų pramogaudami, laisvalaikio ir mokymosi tikslais praleisdavo vaikai, kuriems prasčiau sekasi mokytis.
- Kuo vaikai prie ekranų ilgiau buvo mokymosi tikslais, tuo daugiau jie skundėsi pilvo negalavimais, galvos ar kitokiais skausmais. Mokinių miego trukmė karantino laikotarpiu sumažėjo.

- Dažniausiai tėvų ir mokinių įvardinta problema nuotolinio mokymosi metu – vaikų dėmesio sukauptimo ir išlaikymo sunkumai. Dėmesio problemų turintys vaikai nuotolinio mokymosi metu daugiau įsitraukdavo į su mokymusi nesusijusias internetines veiklas.
- Motyvacija mokytis pablogėjo pusei vaikų (50 proc.). 20 proc. vaikų – pagerėjo, mažiau nei 30 proc. – nepakito. Mokytojų apklausos duomenimis, tik maždaug pusė vaikų turėjo pakankamą motyvaciją bei atitinkamus mokymosi įgūdžius, kas užtikrino jiems jų gana sėkmingą nuotolinį ugdymą.
- Specialiųjų ugdymosi poreikių turintiems vaikams bei vaikams, kuriems reikalinga ugdymo / psichologinė pagalba, ji buvo ne visada prieinama, o šių vaikų tėvai patyrė daugiausiai įtampas. ŠMSM apklausa parodė, kad vos pusė mokyklų užtikrino psichologinę ar papildomo ugdymo pagalbą karantino laikotarpiu.
- Nuotolinio ugdymo metu elektronines patyčias patyrusių vaikų skaičius mažesnis (7 proc.) nei patiriančių patyčias mokykloje (15 proc.). Tačiau nuotolinio ugdymo metu daug vaikų susidūrė su papildoma problema – netinkamo turinio vaizdo medžiaga dalijimusi (pornografija, smurtiniai vaizdai ir pan.). Dalis mokytojų nuotolinio ugdymo metu irgi patyrė patyčias (skirtingų apklausų rezultatais – apie 12 proc.).
- Kuo geresni tėvų – vaikų ir tėvų – mokytojų santykiai, tuo nuotolinio ugdymo patirtis geresnė, didesnis ir veiksmingesnis tėvų įsitraukimas.
- Mokiniai ir mokytojai kaip ypač vertingą ir efektyvų būdą nurodė individualius mokinio ir mokytojo pokalbius užduočių aptarimui, grįžtamajam ryšiui, mokymuisi ar pan.

## REKOMENDACIJOS

### Mokyklų administracijoms ir švietimo pagalbos specialistams

Pradėjus ugdymą įprastiniu būdu:

1. **Organizuoti** neformalius **pokalbius** nedidelėms mokinių / mokytojų / tėvų grupėms, **aptariant nuotolinio ugdymo karantino metu įgytas patirtis**. Būtinai aptarti ir akcentuoti būdus, kas padėjo jaustis geriau, atgauti pusiausvyrą, kas padėjo didinti vaikų mokymosi motyvaciją bei sėkmę. Aptarti iškilusius sunkumus ir kaip jie galėtų būti sprendžiami, kas padėtų vienu ar kitu atveju.
2. Skatinti mokytojus **atlikti visų mokinių pasiekimų įvertinimą, siekiant išsiaiškinti ugdymo spragas**, skirti dėmesio joms prieš pradėdant naujų žinių formavimą ar kitų gebėjimų ugdymą. Numatyti pagalbos priemonės karantino metu dėl techninio ar socialinio nepasiekiamumo arba apleistumo ugdymo procese nedalyvavusiems mokiniams.
3. Ypatingą **dėmesį skirti specialiųjų ugdymosi poreikių turintiems vaikams**, jiems gali reikėti papildomo ugdymo ne tik einamiems dalykams, žinių ar gebėjimų spragoms, bet ir intensyvesnio dėmesio jų mokymosi motyvacijai, emocinei būsenai, santykiams su bendraamžiais bei mokytojais.
4. Ypatingą **dėmesį skirti socialinės rizikos šeimoms, bendrai šeimoms, patyrusioms reikšmingų pokyčių** (nedarbas, netektys ir pan.) karantino metu. Užtikrinti reikiamą psichologinę bei socialinę pagalbą mokiniams, jų tėvams ar globėjams, mokytojams.
5. Mokiniais, kurie didelėje grupėje bendraamžių jaučiasi prasčiau, tačiau turi gerus gebėjimus savarankiškai mokytis ir jų pasiekimai aukšti (juos gali atpažinti mokytojai kartu su mokyklos specialistais), **sudaryti sąlygas mokytis nuotoliniu būdu**, gaunant ne mažiau kaip 1-2 individualias mokytojų konsultacijas per savaitę ir bent kartą per mėnesį susitinkant neformaliems užsiėmimams su bendraamžiais, klasės mokiniais. Pagal galimybes organizuoti dalyvavimą pamokoje nuotoliniu būdu (prisijungus). Tokią galimybę sudaryti ir mokiniams, kurie negali atvykti į pamokas dėl ligos ar kitų svarių priežasčių.

Iškilus būtinybei organizuoti ugdymą nuotoliniu būdu, svarbu, kad būtų **parengta ir pateikta** mokytojams, tėvams ir mokiniams **aiški bendra tvarka**, 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.

1. Nuotoliniam mokymui naudotis **viena mokymo platforma visai mokyklai** - visi mokytojai joje veda pamokas, kelia medžiagą, užduotis, mokiniai kelia namų užduotis. Svarbu, kad platforma užtikrintų mokinių saugumą – negalimi prisijungimai per nuorodas, kurios gali būti persiųstos tretiesiems asmenims. Tokiu būdu mažinama netinkamo turinio transliacija pamokų metu, prisijungimas kitų mokinių vardu ir pan.
2. **Parengti nuotolinio ugdymo tvarką ir skatinti jos laikytis**: 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. Numatyti kiekvienoje klasėje kiekvieno dalyko privalomų tiesioginio prisijungimo pamokų skaičių, parengti nuotoliniu būdu vedamų pamokų tvarkaraštį **visai savaitei iš karto** ir jo nekeisti. **Nustatyti pusiausvyrą** tarp pamokų laiko ir savarankiško mokinių mokymosi.
3. Ir mokytojus, ir mokinius **skatinti laikytis gerą fizinę sveikatą bei gerą emocinę savijautą užtikrinančių sąlygų**: kasdien privalomai skirti laiko ir dėmesio fiziniam aktyvumui, organizuoti pertraukėles, kurių metu būtų atliekami fiziniai pratimai; tinkamai organizuoti poilsio režimą.
4. **Namų užduočių atlikimą prisijungus internete ar naudojantis ekranais riboti** pradinio mokyklinio amžiaus mokiniams iki vienos valandos per dieną, pagrindinio mokyklinio amžiaus mokiniams iki dviejų valandų per dieną.
5. Mokiniams, kurie neturi IT priemonių, leidžiančių dalyvauti nuotoliniame ugdyme, ne tik suteikti tokias priemones, bet ir **organizuoti pagalbą prisijungiant**, apmokant jomis naudotis. Užtikrinti, kad nuotolinis mokymas prisijungus naudojant įvairias platformas būtų taikomas tik toms mokinių grupėms, kurių kompiuterinis raštingumas tokiam mokymui yra pakankamas. Bendrai teikti techninę pagalbą mokytojams, mokiniams ir jų tėvams ar globėjams pagal galimybes mokykloje skiriant konsultantą, į kurį visi ugdymo proceso dalyviai galėtų kreiptis kilus techniniams sunkumams ar nesklandumams.
6. Mokiniams, jų tėvams ar globėjams teikti ne tik techninę pagalbą, bet ir organizuoti **kompiuterinio raštingumo mokymus**. Bendradarbiauti su miestų, seniūnijų ir kitomis bibliotekomis, muziejais, informaciniais ar kultūros centrais, kurie turi gerą patirtį IKT mokymų srityje. Su šiomis įstaigomis bendradarbiauti ir kitais mokinių ugdymo klausimais: mokomosios medžiagos parinkimo, parengimo, neformalaus ugdymo organizavimo ir pan.
7. Ypatingą **dėmesį skirti mokiniams, turintiems mokymosi arba elgesio sunkumų**. Būtinai užtikrinti ir net suintensyvinti nuotolines konsultacijas, pagal galimybes teikti pagalbą jų tiesioginiams mokytojams, tėvams ar globėjams. Teikiant individualią pagalbą specialiųjų ugdymosi poreikių mokiniams bei vaikams patiriantiems nuotolinio mokymosi sunkumų atliekant namų užduotis pasitelkti ne vien švietimo pagalbos specialistus ar mokytojo padėjėjus, bet ir **savanorius** (studentus, buvusius kolegas pensininkus, NVO atstovus).
8. Ypatingą **dėmesį skirti socialinės rizikos ar emocinę krizę patiriančių šeimų vaikams**. Būtina susisiekti ir bendradarbiauti su šeimai priskirtais atvejų vadybininkais. Jeigu jų nėra (neturėjo būti) priskirta, o mokinio šeima (tėvai) patiria stresų, krizinių situacijų, papildomų iššūkių, būtina teikti mokyklos Vaiko gerovės komisijos pagalbą.
9. Mokytojams, tėvams, mokiniams skirtas **rekomendacijas bei galimus pagalbos būdus** (specialistų kontaktus, pagalbos telefonus ir pan.) **pakartotinai** (bent kartą per mėnesį) **komunikuoti** visiems prieinamu ir pasiekiamu būdu (pvz. per elektroninius dienynus). Mokiniams, turintiems mokymosi sunkumų ar patiriantiems iššūkių namų aplinkoje, siūlyti pagalbą, nelaukiant, kol kreipsis patys.
10. **Organizuoti neformalius pokalbius nedidelėms mokytojų / mokinių / tėvų grupėms, aptariant nuotolinio ugdymo patirtis**, ieškant tinkamiausių problemų sprendimo būdų.

## Papildomos rekomendacijos jeigu bus organizuojamas mišrus ugdymas:

1. Ne mažiau kaip 2-3 valandas per savaitę skirti mokinių aktyviai fizinei veiklai (pvz., lauke, mokyklos stadione, salėje ir pan.). Dalį bendrojo ugdymo dalyko pamokų pagal galimybes organizuoti lauke.
2. Rengiant tvarkaraščius numatyti tik 2-3 skirtingų dalykų ugdymą vienai dienai, skiriant jiems ilgesnį laiką (ne 5-7 skirtingas pamokas per dieną).
3. **Tartis su bendruomene** (mokytojais, mokinių tėvų, mokinių atstovais) dėl kylančių problemų ir bendruomeniškai priimti sprendimus, lanksčiai reaguojant į situacijos pokyčius. Ypač bendrais susitarimais grįsti sprendimai reikalingi dalykinėje sistemoje, nes mokiniams ir jų tėvams sunku prisitaikyti prie skirtingų mokytojų reikalavimų.
4. Kiek įmanoma **iš anksto teikti aktualias rekomendacijas mokytojams ir tėvams**: 1) dėl **vieningų technologinių sprendimų**; 2) dėl **darbo etikos ir tvarkos** (patyčių prevencija; kamerų ir mikrofonų naudojimas, įrašų darymas); 3) dėl **darbo organizavimo** (numatyti per dieną vedamų nuotolinių pamokų skaičiaus / trukmės ribas, paliekant teisę mokytojui su mokiniais ar tėvais tartis, reaguoti į konkrečią situaciją; sudaryti nuotolinio / įprastinio ugdymo pamokų tvarkaraštį ir jį laiku paviėšinti).
5. Įvairiais būdais **didinti mokytojų motyvaciją dirbti nuotoliniu ir mišriu būdais**: pasiūlyti pilnavertę darbo vietą, aiškiai formuluoti prioritetus, teikti veiksmingą pagalbą mokytojams, paliekant galimybę patiems apsispręsti, koku būdu jie galėtų geriausiai ugdyti savo mokinius. Net ir ne nuotolinio ugdymo laikotarpiu palaikyti mokytojų galimybes laisvai naudoti pagal situaciją nuotolinio ugdymo priemones siekiant spręsti kylančias kai kurių vaikų ar klasės mokymosi problemas.
6. **Užtikrinti sklandžią mokyklos ir šeimos komunikaciją bei bendradarbiavimą**: parengti 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 darbu skaičiuojant mokytojų krūvį).

## Mokytojams

1. Būtinai **laikykites gerą fizinę sveikatą bei gerą emocinę savijautą užtikrinančių sąlygų, pirmiausia sau, o taip pat mokiniams**: kasdien skirkite laiko fiziniam aktyvumui, organizuokit pertraukėles, palaikykite tinkamą poilsio režimą.
2. **Išsiaiškinkite mokinių žinių spragas**, kurios susidarė dėl nuotolinio mokymosi problemų pavasarį karantino metu, **skirkite dėmesio ir laiko** nepakankamai įsisavintų ugdymo programos temų mokymui ar pakartojimui. Išsiaiškinkite kiekvieno klasės mokinio galimybes savarankiškai atlikti klasės ir namų užduotis nuotoliniu būdu.
3. **Skirkite dėmesio ir laiko** pandemijos dėl Covid-19 viruso ir karantino temai aptarti, skatinkite mokinius **pasidalyti savo patirtimi karantino laikotarpiu**. Organizuokite neformalius pokalbius nedidelėms mokinių bei tėvų grupėms apie nuotolinio ugdymo patirtis, pasidalinkite pastebėjimais ir įžvalgomis, ypač akcentuojant kilusių sunkumų sprendimo būdus.
4. **Domėkitės mokinio savijauta** bei **stebėkite elgesio ir emocijų pokyčius**. Vaikų psichikos sveikatos ir gerovės klausimais kreipkitės konsultacijos į psichologus ar socialinius pedagogus. Skirkite dėmesio ne tik mokymui, bet ir neformaliems pokalbiams su mokiniais jų emociniam palaikymui, motyvavimui, savarankiškumo bei savireguliacijos įgūdžių formavimui arba įtvirtinimui.
5. **Atkreipkite dėmesį į vengiančius / vengusius prisijungti mokinius nuotolinio ugdymo metu**. Pasidomėkite galimomis priežastimis, kurių gali būti keletas: mokinys pernelyg įsitraukęs į alternatyvias su mokymusi nesusijusias veiklas (interneto probleminio naudojimo situaciją spręskite pasitelkiant specialistus, tėvus ir patį mokinį); mokinys turi dėmesio ir / ar mokymosi sunkumų, dėl jų arba dėl didelių gabumų mokinio menka motyvacija mokytis (pasitelkiant specialistus ir patį mokinį ieškokite būdų didinti motyvaciją, parenkant atitinkamas užduotis, teikiant grįžtamąjį ryšį ir pan.); mokinys dėl uždaro ar jautraus būdo patiria didelę įtampą atsakinėdamas prieš klasę gyvai ir prisijungus su vaizdu (sudarykite galimybę atsiskaityti užduotis individualiai

arba nedidelėse grupėse); mokinys patiria sunkumų ar iššūkių šeimoje, namų aplinkoje (pasidomėkite šeimos aplinkybėmis ir siūlykite specialistų pagalbą).

6. Jeigu esate klasės vadovas (-ė) ar pagrindinis mokytojas (-a) skirkite 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, suteikite grįžtamąjį ryšį apie mokinio pažangą, teigiamus dalykus, o taip pat sunkumus ar tikslus tolesniam ugdymui. Jeigu išlieka būtinybė mokytis per nuotolį, tokius pokalbius organizuokite telefonu ar prisijungus su vaizdu. Pastebėjus 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 susitikimus** (gyvai arba nuotoliniu būdu) **su tėvais**, skatinant dalintis patirtimis, iškilusiais sunkumais, jų sprendimo būdais.

## Tėvams ar globėjams

Vaikų mokymosi metu, ypač jeigu vaikai ugdomi namuose nuotoliniu būdu, būtina 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. Mokymosi metu būtina daryti pertraukas, kurių metu vaikai atliktų fizinius pratimus. Jei 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; 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 10-11 val. pradinukams iki dešimties metų amžiaus, 9-10 val. vienuolikos – dvylikos metų mokiniams bei 8-9 val. paaugliams. Itin svarbu, kad vaiko miegamajame kambaryje ar poilsio zonoje nebūtų veikiančio ekraną turinčio IT prietaiso; kad prietaisai, kurių pagalba jungiamasi prie interneto, vaikui ar paaugliui einant miegoti būtų jam nepasiekiami (pavyzdžiui, laikomi kitame kambaryje, virtuvėje, koridoriuje).
3. **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 paaugliai nesinaudotų IT prietaisais ir internetu valgymo metu. Laikas prie ekranų ypač turėtų būti ribojamas mokymosi sunkumų, savireguliacijos bei elgesio 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.
4. **Jūsų pačių gerą emocinę bei fizinę savijautą, streso bei krizinių situacijų valdymą** – pirmiausia 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. 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.

## **Mokiniam** (rekomenduojama 10-14 metų amžiaus)

1. Būtinai skirkite laiko ir dėmesio aktyvumui, fiziniams pratimams bei pagal galimybes buvimui lauke. Tikit ar ne, tačiau bet koks sportas, pasivaikščiavimai, aktyvūs žaidimai su šeimos nariais ar draugais tikrai padeda pasijusti geriau.
2. Pasistenkite prie ekranų (ypač prisijungus internete) praleisti ne daugiau kaip dvi valandas per dieną pramogoms arba laisvalaikiui. Pasistenkite patys ar su suaugusiųjų arba savo draugų pagalba apriboti prieigas prie pramoginių interneto veiklų tuo metu, kai reikia mokytis. Pirmiausia atlikite privalomas užduotis, o tada „apdovanokite“ save mėgstama veikla internete.
3. Nenuvertinkit miego bei tinkamo maitinimosi reikšmės. Pasistenkite valgydami ar ilsėdamiesi (eidami miegoti) neimti ir neturėti arti jokio ekranus turinčio prietaiso. Tiesiog pamėginkite laikytis ribotų ekranų „dietos“ bent vieną savaitę ir pamatysite, kaip pagerės jūsų būseną, kokių ypatingų savo gebėjimų atrasite.
4. Jeigu jūsų tėvai ar kiti šeimos nariai patiria sunkumų arba svarbių pasikeitimų (tėvai neteko darbo arba skiriasi; kas nors iš šeimos narių susirgo; gimė brolis ar sesė, ir pan.), būtinai pasidalinkite tuo su savo mokytoju ar mokyklos specialistu. Normalu ir suprantama, kad kai kurie jūsų namuose vykstantys dalykai erzina ar skaudina. Netylėkit ir nekentėkit – nei dėl savęs, nei dėl kitų.
5. 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. Imkitės iniciatyvos mokymosi pagalbai gauti, nebijokite klausti.
6. Bendraukite ir bendradarbiaukite su mokytojais, draugais, tėvais mokymo klausimais. Atsiliepkite į mokytojo pastangas organizuoti kiekvieno mokinio mokymąsi. Gerbkite mokytojų ir draugų teisę į pagarbą bei pilnavertį komunikavimą pamokų metu gyvai ir / arba nuotoliniu būdu.
7. Mokykitės savarankiškai dirbti: planuoti laiką, laikytis dienos režimo; pamokos ir savarankiško mokymosi metu minimizuoti pašalines veiklas; nepasilikite darbų paskutinei minutei. Esate patys atsakingi už jums skirtų užduočių atlikimą.

## **VU mokslininkų projektas „Nuotolinis vaikų ugdymas pandemijos dėl Covid-19 metu: grėsmės bei galybės ekosisteminio požiūriu“ finansuojamas Lietuvos mokslo tarybos (sut.nr. S-COV-20-11).**

Projekto vadovė prof. dr. Roma Jusienė, projekto vykdytojai: dr. Ieva Adomaitytė Subačienė, Edita Baukienė, dr. Rima Breidokienė, Virginija Būdienė, dr. Jolita Buzaitytė-Kašalynienė, Kęstutis Dragūnevičius, dr. Gražina Gintilienė, dr. Sigita Girdzijauskienė, dr. Vaiva Grabauskienė, dr. Rūta Praninskienė, Erika Ruschhoff, dr. Vaiva Schoroškienė dr. Irena Stonkuvienė, dr. Vaidotas Urbonas, Jovita Žėkaitė.

**SVARBU: rudenį vyks antrasis projekto etapas. Labai kviečiame mokyklų bendruomenes, mokytojus, tėvus bei mokinius bendradarbiauti atliekant tyrimą ir aktyviai dalyvauti!**

**Rašykite:** [mediavaikai@gmail.com](mailto:mediavaikai@gmail.com), [roma.jusiene@fsf.vu.lt](mailto:roma.jusiene@fsf.vu.lt)

Daugiau informacijos apie projektą, šių ir kitų ugdymo proceso dalyviams (mokytojams, mokiniams, tėvams) skirtų rekomendacijų elektroninės versijos bus skelbiama [www.mediavaikai.lt](http://www.mediavaikai.lt), [www.fsf.vu.lt](http://www.fsf.vu.lt)



**Filosofijos  
fakultetas**



**Medicinos  
fakultetas**



**Mediavaikai**