

TARPTAUTINĖ KONFERENCIJA „MENAS MOKYTI(S)“

Nuotolinis mokymas. Kaip nepaklysti?

Rita Gasiukevičienė,
Ignalinos rajono savivaldybės administracijos
Švietimo ir kultūros skyriaus vyriausioji specialistė

2020-12-03

**Nuotolinis
mokymas.
Kaip
nepaklysti?**



**Nuotolinis
mokymas.
Kaip
nepaklysti?**



**Nuotolinis
mokymas.
Kaip
nepaklysti?**

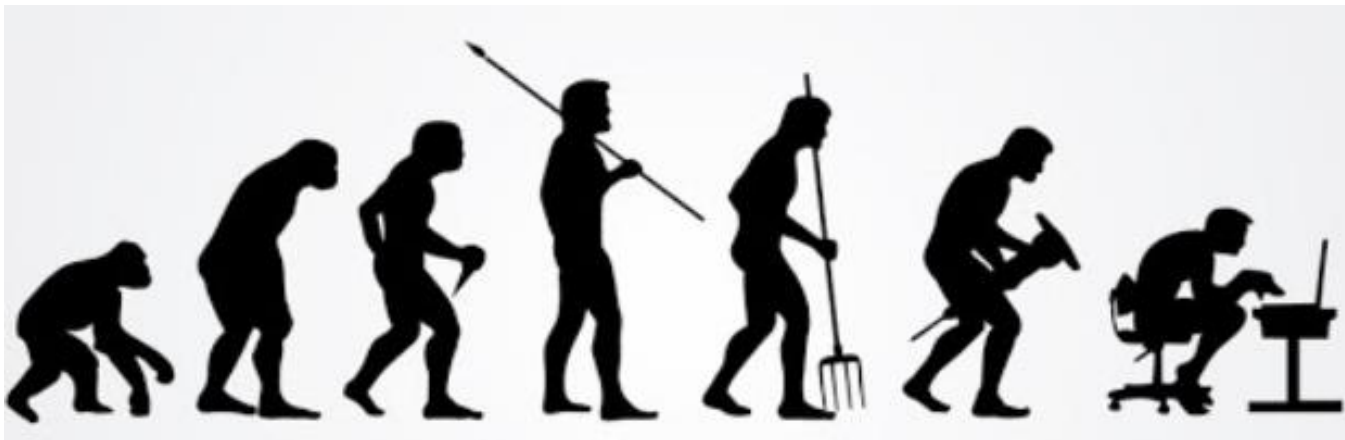


Pernelyg ilgo sėdėjimo prie kompiuterio galimos pasekmės:

- ▶ judėjimo stoka;
- ▶ nutukimas;
- ▶ laikysenos sutrikimai, stuburo iškrypimai;
- ▶ nuovargis;
- ▶ galvos skausmai;
- ▶ padidėjęs dirglumas;
- ▶ regėjimo problemos (dažnesnė trumparegystė);
- ▶ akių nuovargis, sausumas ar peršėjimas;
- ▶ riešų sąnarių jautrumas;
- ▶ sprando, pečių juostos, nugaros, juosmens srities skausmai;
- ▶ priklausomybė nuo kompiuterio.

Norint išvengti sveikatos sutrikimų, būtina:

- ▶ tinkamai įsirengti darbo vietą;
- ▶ teisingai organizuoti darbą kompiuteriu;
- ▶ nuolatos stebėti savo laikyseną;
- ▶ reguliariai daryti pertraukėles ir fizinius pratimus.



Rekomendacijos vaikų darbui kompiuteriu (2012):

- ▶ Nerekomenduojama vaikui **be pertraukos** prie kompiuterio **praleisti ilgiau nei valandą**.
- ▶ Praleidus prie kompiuterio 45 minutes, reikia daryti 10-15 minučių pertrauką.
- ▶ Pertraukų metu rekomenduojama atlikti fizinius pratimus bei pratimus akims.
- ▶ **Naudotis kompiuteriu nepilnamečiui per dieną galima ne daugiau kaip 2-3 valandas.**

Ką gali ir turi
padaryti
mokykla?

12 patarimų



1. Sudaryti pastovų ilgalaikį sinchroninių pamokų tvarkaraštį



2019-2020 ir 2020-2021 mokslo metų pagrindinio ir vidurinio ugdymo programų bendrųjų ugdymo planų 7 priedas

- ▶ 4.5. įgyvendindama ugdymo programas, **ne mažiau kaip 50 procentų ugdymo procesui numatyto laiko** (per savaitę ir (ar) mėnesį) **skiria sinchroniniam ugdymui**, ir ne daugiau kaip 50 procentų - asinchroniniam ugdymui. Nepertraukiamo sinchroninio ugdymo trukmė - iki 2 val.;
- ▶ 4.6. pertvarko pamokų tvarkaraštį, pritaikydama jį ugdymo procesą organizuoti nuotoliniu mokymo būdu: konkrečios klasės **tvarkaraštyje numato sinchroniniam ir asinchroniniam ugdymui skiriamas pamokas**;

2. Sinchroninės pamokos: ne daugiau nei 4 per dieną, ne daugiau kaip 2 iš eilės

(kas manot kitaip - pabandykit pasimokyti patys 😊)

3. Pamoka turi „tilpti“ į 45 minutes



Lietuvos higienos norma HN 21:2017

„Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programas.

Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“

- ▶ 67. **Pamokos trukmė** 1 klasėje gali būti **ne ilgesnė kaip** 35 min., kitose klasėse - **45 min.** Jeigu ugdymo procesas yra organizuojamas kitokia mokymosi forma (projekto, didaktinio žaidimo, kūrybinio darbo ar kt.), nepertraukiamas mokymosi laikas gali būti koreguojamas, tačiau nepertraukiamo mokymosi trukmė neturi būti ilgesnė kaip 90 min. Šio punkto nuostatos netaikomos mokinių mokymosi pasiekimų patikrinimams (brandos egzaminams ir kitiems mokymosi pasiekimų patikrinimo būdams), vykdomiems pagal švietimo ir mokslo ministro patvirtintas mokymosi programas ir mokymosi pasiekimų patikrinimų organizavimo ir vykdymo tvarkos aprašą.

4. Mokinys ir mokytojas turi teisę turėti pertrauką



Lietuvos higienos norma HN 21:2017

„Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programas.

Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“

- ▶ 68. Pertraukos skiriamos mokiniams **pailsėti, pavalgyti, jų fiziniam aktyvumui. Pertraukų trukmė turi būti ne trumpesnė kaip 10 min.** Būtina viena ilgoji 30 min. pertrauka arba dvi pertraukos po 20 min., skirtos pietums. Pritarus mokyklos tarybai pertraukų trukmė gali būti koreguojama, tačiau pertrauka negali būti trumpesnė kaip 5 min., o **pertraukoms per dieną 1-4 klasėse turi būti skiriama ne mažiau kaip 1 val. 10 min., 5-10 klasėse, I-IV gimnazijos klasėse - 1 val. 20 min.**

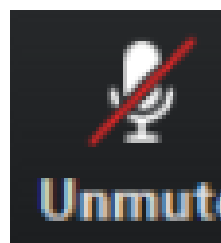
5. Formuoti teisingus darbo kompiuteriu įgūdžius

(praverstų ir dirbantiems suaugusiesiems)



6. Pratinti tinkamai dalyvauti nuotoliniuose renginiuose

(pamokose taip pat)



Dalyviams neišjungus vaizdo ir garso:

- ▶ prastėja **internetu ryšio** kokybė (pvz., gali visai dingti garsas);
- ▶ atsiranda **pašaliniai garsai** (pvz., kūdikio verkimas, remonto darbai);
- ▶ gali būti pažeisti **BDAR** reikalavimai;
- ▶ blaškomas vaikų **dėmesys**;
- ▶ patiriama **nuolatinė įtampa** - vaikas galvoja ne apie mokymąsi, o apie savo išvaizdą, įvaizdį ir realią grėsmę būti paviešintam internete.

7. Nereikalauti vaizdo medžiagos su vaiko atvaizdu

(jei tų pačių ugdymo tikslų galima pasiekti kitaip)



8. Neužduoti namų darbus

ir mažinti mokymo(si) krūvį



Užduodant namų darbus:

- ▶ **per didelis mokymosi krūvis**

(nes mokymuisi ir taip reikia daugiau laiko nei mokykloje);

- ▶ **nelieka laiko mėgstamai veiklai**

(per karantiną užsiimti tuo, ką mėgsti, psichologai itin rekomenduoja);

- ▶ **atsiranda grėsmė išmokti neteisingai**

(namų darbų turi būti patikrinama kiekviena eilutė - kitaip galima įtvirtinti neteisingus įgūdžius, o „permokyti“ bus daug sunkiau);

- ▶ **nemaža dalis vaikų namų darbus atlieka kitų pamokų metu.**

9. Bent pusę mokymosi laiko užimti darbu ne prie ekranų

(popierinis vadovėlis - popieriniai sąsiuviniai)



Sinchroninis mokymas

- ▶ Vykstant **sinchroniniam** mokymui, visi **mokiniai ir mokytojas dalyvauja kurse per atstumą, tačiau tuo pat metu**. Taip galima pritaikyti daugelį klasėje naudojamų metodų. Tokios studijos praeityje buvo transliuojamos per televiziją (laida kartais priimdavo klausimus telefonu ir į dažniau pasitaikančius atsakydavo). Šiuo metu tam gali būti panaudotos įvairios Interneto technologijos, kurios leidžia taip pat ir mokytojui klausytis mokinių atsakymų.
- ▶ **Asinchroninio** mokymo metu mokins ir mokytojas **dirba skirtingu laiku, bendraudami paštu (taip pat ir elektroniniu) bei kitomis panašiomis priemonėmis**. Šio metodo galimybės didesnės nes studijuoti gali ir tie mokiniai, kurie neturi galimybės (pavyzdžiui, dirba) „prisijungi“ griežtai nustatytu laiku.

Pasaulio ir Lietuvos mokslininkų rekomenduojama vaikų buvimo prie ekranus turinčių IT prietaisų trukmė (2019)

- ▶ 1,5-2 metų amžiaus vaikams - 30 min. per dieną,
- ▶ 3-5 metų vaikams - 1 val. per dieną,
- ▶ 5-17 metų - iki 2 val. per dieną.

Dirbti per atstumą tuo pačiu metu (sinchroniškai) galima ir be ekranų!

10. Nepaversti lankomumo žymėjimo „raganų medžiokle“



11. Išnaudoti nuotolinio mokymo galimybes

- ▶ Individualizuoti darbą
- ▶ Gerinti laiko planavimo įgūdžius

2019-2020 ir 2020-2021 mokslo metų pagrindinio ir vidurinio ugdymo programų bendrųjų ugdymo planų 7 priedas

- ▶ 4.7. **pritaiko pamokos struktūrą** sinchroniniam ir asinchroniniam ugdymui, atsižvelgdama į mokinių amžių, dalyko programos ir ugdymo programos ypatumus;

12. Tausoti savo ir savo mokinių sveikata

(nepervargti, pasilikti pakankamai laiko poilsiui)





Būkime sveiki!