

## NUOTOLINIS MOKYMASIS – NE ATOSTOGOS.

### MOKYMOSI LAIKĄ, NUOTOLINIO MOKYMO METU, PLANUOK PAGAL ĮPRASTĄ PAMOKŲ TVARKARAŠTĮ:

*Suplanuok, kada kelsies ryte, kada valgysi pusryčius, pietus, kokiame kambaryje mokinsies? Tai susiplanavęs, susikursi rutiną, žinosi, ko tikėtis*

- Nustatyk pastovų kėlimosi ir ėjimo miegoti laiką (6–13 metų vaikams rekomenduojama miegoti 9–11 val. per parą, 14–17 metų – 8–10 val. per parą, nuo 17 metų – 7–9 val. per parą([www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)).
- Pertraukų tarp nuotolinių pamokų metu, **būtina** fiziškai atsitraukti nuo kompiuterio. Pasimankštink (tinka įvairūs raumenų tempimo pratimai, šuoliukai, pritūpimai).
- Nuotolinio ugdymo metu akys gauna didelį krūvį: ilgalaikis darbas prie kompiuterio, skaitymas reikalaujantis nuolatinio dėmesio ir atidumo... Dienos pabaigoje akys pavargsta, todėl būtina jomis pasirūpinti: nedirbk prieš langą, kuris nėra uždengtas užuolaidomis ar žaliuzėmis – ekrano ryškumas ir apšviestas plotas už jo gali sukelti akių skausmą ir nuovargį.
- Taisyklingai sėdėk. Viršutinis kompiuterio ekrano kraštas turėtų būti akių lygyje, kad žiūrėtum į ekraną šiek tiek iš aukščiau. Kompiuterio ekranas nuo veido turėtų būti nutolęs bent 40 cm, kitaip akys dirba intensyviau ir greičiau pavargsta.
- Būtina nuolat daryti pertraukas, kad akys galėtų pailsėti. Tam puikiai tinka akių mankštos pratimai. Išmėgink, jie paprasti ir nesudėtingi:

1. **PRATIMAS:** Stipriai užsimerk, tada atmerk plačiai akis. Tai kartok mažiausiai 5 kartus.

2. **PRATIMAS:** Užsimerk ir pamasažuok vokus sukamaisiais pirštų judesiais. Taip daryk apie minutę.

3. **PRATIMAS:** Laikyk galvą tiesiai. Daryk sukamuosius judesius akių žvilgsniu pagal laikrodžio rodyklę, tada pakartok judėjimą priešinga kryptimi.

4. **PRATIMAS:** Kas 20 minučių daryk bent 20 sekundžių pertrauką. Sutelk savo dėmesį į daiktą, kuris yra ne mažiau kaip 6 m atstumu nuo tavo monitoriaus. Tada staigiai pažvelk, į kitus daiktus, kurie yra arčiau.

- Po pamokų – skirk laiko fiziniam aktyvumui, buvimui lauke.
- Bendrauk su draugais – telefonu, kitomis ryšių preimonėmis.
- Neužmiršk pomėgių ir pareigų.

## NEPAMIRŠK, SVEIKATA – BRANGIAUSIA DOVANA

Parengė Visuomenės sveikatos specialistė Laima Domarkienė