

## REKOMENDACIJOS MOKINIAMS,

kaip padėti sau COVID-19 pandemijos metu ir ne tik

### Laikykitės dienotvarkės!

#### Kam reikalinga dienotvarkė?

- ❖ Dienos planas, kuriame numatytas ne tik mokymasis, pamokų ruošimas, poilsis, bendravimas, buities darbai ir pamėgtos veiklos, padeda išlaikyti stabilią emocinę savijautą, gerina darbingumą, saugo fizinę sveikatą nuo pervargimo. Stipriai besikeičiančiose situacijose rutina padeda jaustis saugiams, suteikia stabilumo, palaiko pasitikėjimą savo jėgomis.
- ❖ Dienotvarkės laikymasis padeda įgyti laiko, veiklų ir savo darbingumo paskirstymo įgūdžių.
- ❖ Dienos planas padeda siekti užsibrėžtų tikslų mažais žingsneliais, paskirstant veiklas kiekvienai dienai. Padeda stiprinti valią ypač tiems, kurie mėgsta atidėlioti (pavz.: „nuo pirmadienio sportuosiu“, „pasimokysiu prieš kontrolinį“, „nuo kitos savaitės pradėsiu ruoštis egzaminams“ ir t.t.).
- ❖ Dienotvarkė stiprina motyvaciją ir padeda formuoti pamatinės asmenybės savybės: **pareigingumui, darbštumui, savarankiškumui, atsakingumui**, leidžiančioms gyvenime jaustis laimingiems, sėkmingiems, daug pasiekti.
- ❖ Dienotvarkė gali pagerinti vaikų, ypač paauglių ir tėvų santykius, bendravimo kokybę, nes sumažėja tikimybė/galimybė priekaištauti, moralizuoti (pavz.: užtenka priminti: „dukra/sūnau, savo dienotvarkėje tu susiplanavai, kad tokiu laiku tu eisi ruošti pamokų padėsi man virtuvėje nebežaisi kompiuteriu eisi miegoti“ ir pan.).
- ❖ Atliekant savo suplanuotas veiklas reguliariai, jos tampa įpročiu ir joms atlikti reikia mažiau pastangų, kontrolės (pavz.: nepamirštama prieš miegą išsivalyti dantų; laikantis miego grafiko, sustiprėja „biologinis laikrodis“, lengviau rytais atsibusti).

#### Kaip susidaryti dienotvarkę?

- Pasistenk, kad ji būtų spalvinga, nuotaikinga, matomaj vietoj tau ir namiškiams, kad ruošiant pamokas niekas netrukdytų. Pradinukams susidarant dienotvarkę reikės tėvų pagalbos.
- Paros laiką geriausia suskirstyti į 3 dalis: rytinis laikas ir pamokos (nuotolinis mokymasis), popamokinis laikas, nakties poilsis.
- Mokymosi laiką net ir karantino metu planuoki pagal įprastą pamokų tvarkaraštį. Ruošiant pamokas, skirk laiko trumpoms pertraukėlėms – pailsėti, pajudėti, darbinei nuotakai atstatyti.
- Skirk laiko savo pomėgiams: konstruoti, piešti, lipdyti, groti, dainuoti, skaityti, sportuoti.
- Nepamiršk pareigų, prisidėk prie šeimos buities darbų.
- Skirk laiko bendravimui su namiškiais, draugais. Esant karantinui naudokis garso ir vaizdo priemonėmis.
- Sveikata. Tinkama mityba ir nors 1-a valanda buvimo lauke, gamtoje padės stiprinti imuninę ir nervų sistemą, pagerins medžiagų apykaitą ir emocinę savijautą.
- Miegas. Pakankamai išsimiegojęs mokinys yra žvalus, darbingas, geriau įsimena, sukaupia dėmesį, stabilesnės nuotaikos. Jaunesnio amžiaus mokiniams reikia 9 -11 val. miego, vyresniems 8 – 9 val. , o kai kuriems po pamokų norisi prigulti pamiegoti. Valandą prieš miegą nežaisk judrių žaidimų, nesinaudok kompiuteriu, internetu, nes gali būti sunku užmigti.
- <http://www.pvc.lt/images/pdf/paauglio.pdf> <http://www.pvc.lt/images/pdf/pradinuko.pdf>

Dienotvarkę daraisi sau, dėl savęs. Laikykitės jos. Būk sau švelni(-us), dėmesinga(-as), pasidžiauk savo pastangomis, kantrybe, atkaklumu. Pajusk, ką rytoj norėtum padaryti geriau, kitaip. O svarbiausia – nemeluok sau.

Informaciją paruošė psichologė Irena Stankūnienė