

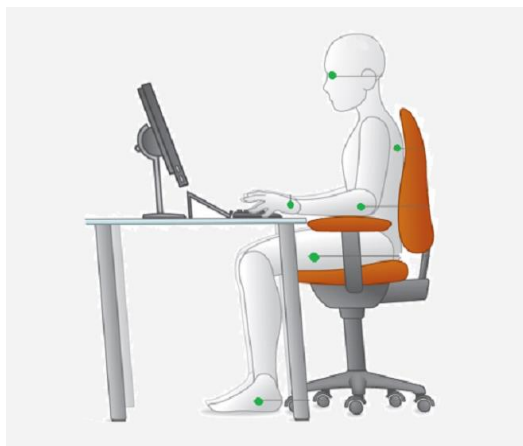
Kā palīdzēt bērnam mācīties attālināti

Attālināta mācīšanās ir jauna un neparasta situācija skolēniem, vecākiem un skolotājiem. Ja pieaugušiem cilvēkiem ir laika plānošanas iemaņas, kas dotajā situācijā ir ļoti nozīmīgs resurss, tad bērniem šīs prasmes vēl atrodas attīstības procesā. Mūsu rokās ir palīdzēt bērnam ātrāk adaptēties šim procesam, minimizēt stresu un veicināt veiksmīgu zināšanu apguvi. Atbalsts no vecāku puses dos bērnam drošības sajūtu un skaidrību. Kā vecāki var palīdzēt savam bērnam iekļauties jaunajā mācību vidē:

1. Aktīvi interesējieties par skolas plānoto mācību norisi.
2. Noskaidrojiet kāds tehnoloģiskais nodrošinājums būs nepieciešams jūsu bērnam.
3. Svarīgi lai skolēnam būtu patstāvīga, ērta vieta mācībām. Dīvāns vai gulta nav piemērotas vietas mācībām.

Pirmkārt, nepareiza sēdēšanas poza pie datora izraisa noteiktas ķermeņa daļas pārslodzi, kas var izraisīt sāpes mugurā, sprandā, galvassāpes vai citas problēmas.

Otrkārt, skolēnam būs grūti koncentrēties, ja mācību vide asociējas vairāk ar atpūtu nevis ar mācībām. Darba galds, ērts krēsls, labs apgaismojums, dators ar piekļuvi internetam, tas viss ļoti svarīgas lietas, lai mācību process noritētu efektīvi.



Pareiza sēdēšanas poza

- Sēdēšanai izmanto visu krēsla sēdvirsmu;
- Mugurai jābūt atbalstītai pret atzveltni visā tās garumā, lai mugurkauls ieņemtu fizioloģiski pareizu pozu;
- Kājas stabili novietotas ar pēdām uz grīdas;
- Ceļu locītavām jāatrodas 90 grādu leņķī;
- Sēžot sēdvirsmā nedrīkst sniegties līdz pašai paceles bedrei, lai netiktu traucēta asinsrite kājās;
- Apakšdelmi daļēji atbalstīti uz krēsla roku balstiem;
- Datora monitors novietots acu līmenī;
- Strādājot pie galda, jāsež tam pēc iespējas tuvu, lai saglabātu pareizu sēdēšanas pozu (Informatīvais materiāls;https://www.aslimnica.lv/sites/default/files/editor/buklets-sedesana_2.pdf)

4. Pārbaudiet, vai skolotājs varēs dzirdēt jūsu bērna teikto dažādos tiešsaistes risinājumos vai telefoniski. Kopā ar bērnu izmēģiniet vidi, tehnoloģijas, pārbaudiet, kā viss darbojas.
5. Attālināta mācīšanās prasa no bērna lielāku pašvadību un atbildību. Kopā ar bērnu izplānojiet regulāru dienas ritmu un uzstājiet, lai to ievērotu, līdzīgi kā tas notiktu klātienē mācībās. Ja datoru ģimenē lieto vairāki cilvēki, vienojieties, kad bērnam būs pieejami nepieciešamie tehniskie rīki.
6. Būs daudz efektīvāk, ja Jūs kopā ar bērnu noformēsiet nedēļas kalendāru. Visvienkāršākais variants - uz A3 formāta lapas jāsaraksta katra nedēļas diena pa stundām un attiecīgi blakus katrai stundai vai laika intervālam, pielīmēt uzlīmi vai uzzīmēt, kas attēlotu bērna uzdevumu. Bērniem parasti grūti uzsākt veidot kalendāru, tāpēc uzsākt labāk pieaugušam, parādīt ar savu piemēru, kā to darīt. Plānot un apspriest termiņus uzdevuma izpildīšanai svarīgi kopā. Bet vizualizēt darbības, zīmēt attēlus, izkrāsot svarīgi pašam bērnam. 7.-12.klāšu skolēniem var aizpildīt plānotāju, kur ik nedēļā būs saplānotas visas darbības.



7. Ļoti svarīga ir pareiza atpūta un miega režīma ievērošana. Tā saucamas miega higiēnas nosacījumu ievērošana:
 - Gulētiešana un pamošanās vienā un tajā pašā laikā;
 - Neiet gulēt dusmīgam vai pārāk agri;
 - Izstrādāt noteiktu iemigšanas rituālu (piemēram, pirms miega pastaigāties vai iet siltā vannā);
 - Nepārēsties uz nakti;
 - Pirms gulētiešanas izvēdināt telpu.
8. Tā kā skolēni tagad pavada vairāk laika pie datora, fiziskas slodzes loma ir ļoti aktuālā. Ja darbs jāveic atrodoties sēdus pozīcijā, ik pa 45 min jāplāno 5-10 min garu atpūtas pauzi, kuras laikā jāpieceļas. Pēc pusdienu pauzes svarīgi kādas 10 min pastāvēt, pastaigāties, lai veicinātu gremošanas orgānu darbību.

Vingrojumi

(Informatīvais materiāls; https://www.aslimnica.lv/sites/default/files/editor/buklets-sedesana_2.pdf)

Lai mazinātu statisko slodzi, kas rodas ilgstošas sēdēšanas rezultātā, nepieciešams veikt stiepjošus vingrojumus. Tos var veikt gan sēdus, gan stāvus pozīcijā.

1. Saāķēt kopā abas plaukstas un ar plaukstu iekšējo virsmu stiepties uz priekšu (15 sekundes)



2. Saāķēt kopā abas plaukstas un ar plaukstu iekšējo virsmu stiepties uz augšu.



3. Ar vienu plaukstu apņemt otras rokas elkoni, pacelt abas rokas virs galvas un stiepties uz vienu pusi, pēc tam atkārtot to pašu ar otru roku.



4. Pacelt abus plecus uz augšu, nolaist uz leju, veikt apļveida kustības uz priekšu un atpakaļ.



5. Salikt abas rokas aiz muguras, skatiens uz priekšu un noliekt galvu uz vienu pusi, lai jūtama stiepšanas sajūta, pēc tam to darīt uz otru pusi.

