**Psichologų rekomendacijos mokiniams mokantis nuotoliniu būdu**

1. Mokydamiesi nuotoliniu būdu laikykitės dienos režimo.
2. Įsirenkite patogią nuolatinę mokymosi vietą, kurioje būtų tinkamo aukščio stalas, kėdė, apšvietimas.
3. Pašalinkite visus galimus išorinius trikdžius (pvz. išjunkite ar bent jau nutildykite telefonus ar kitus prietaisus, kurie tuo metu nereikalingi mokymuisi).
4. Pamokų metu neužsiimkite pašalinėmis veiklomis: apsipirkinėjimu internete, bendravimu su draugais, žaidimais.
5. Mokykitės pagal patvirtintą pamokų ir pertraukų tvarkaraštį.
6. Su mokytojais aptarkite, kaip bus atliekamos užduotys, kokios užduotys yra prioritetinės, kokie užduočių atlikimo terminai.
7. Laiku atlikite mokytojų paskirtas užduotis, nuolat kontaktuokite ir konsultuokitės su dalykų mokytojais.
8. Jei nuotoliniame mokyme negalite dalyvauti dėl ligos, informuokite klasės vadovą.
9. Kuo dažniau laisvu nuo pamokų metu užsiimkite veikla, kuri jums maloni, būkite fiziškai aktyvūs, nes tai gerina protinę veiklą ir mokymosi pasiekimus.
10. Visada eikite miegoti tuo pačiu metu.