**Psichologų rekomendacijos mokytojams dėl nuotolinio darbo**

**Susikurkite darbui tinkamą erdvę ir sąlygas:**

1. Pasirinkite nuošalesnę vietą, kurioje būtų patogaus aukščio stalas ir kėdė. Darbo vietos patogumas yra itin svarbus fizinės sveikatos ir darbo našumo veiksnys.
2. Nekeiskite darbo vietos – kasdien dirbkite tame pačiame kambaryje, prie to paties stalo. Taip Jūsų smegenyse užsimegs nauji reikiami neuronų ryšiai, padėsiantys tinkamai nusiteikti darbui.
3. Esant triukšmingai aplinkai, naudokite ausines.
4. Užtikrinkite estetinę darbo aplinką.
5. Užduočių atlikimą aptarkite su savo tiesioginiu vadovu.
6. Darbui naudokite išmaniąsias technologijas.

**Laikykitės įprastos darbo rutinos:**

1. Kelkitės į darbą įprastu laiku, darykite kavos pertraukėles, pietaukite ir užbaikite darbą kaip įprastai. Kuo griežčiau laikysitės darbo rutinos, tuo Jūsų darbingumas bus didesnis.
2. Po darbo valandų stenkitės nebebūti „darbe“ nei fiziškai, nei protiškai.
3. Tinkamai renkitės – įprasta darbui apranga prisidės prie darbo našumo.

**Įžvelkite darbo namuose privalumus:**

1. Darbo dieną pradėsite be skubėjimo ir automobilių spūsčių.
2. Patirsite mažiau išlaidų dėl kuro, pietavimo kavinėse ir pan.
3. Iš naujo įvertinsite savo darbą ir kolektyvą.

**Laisvalaikiu keiskite aplinką ir veiklas:**

1. Norint našiai dirbti, reikia gerai ilsėtis. Siekdami išvengti apatijos, stenkitės laisvalaikį leisti už namų ribų – kieme ar gamtoje, sodyboje, virtualiai aplankydami muziejus ir pan.
2. Būkite fiziškai aktyvūs, sportuokite.
3. Kuo dažniau užsiimkite veiklomis, gerinančiomis emocinę savijautą: augalų priežiūra, sodininkyste ir kitomis veiklomis, kurios Jums yra malonios.
4. Kasdien eikite miegoti tuo pačiu metu ir miegokite pakankamai.

**Psichologų rekomendacijos tėvams dėl nuotolinio mokymosi:**

1. Sudėliokite aiškią dienos ir savaitės rutiną, pasiskirstykite veiklas sau ir vaikams.
2. Užtikrinkite vaikų dienos ir savaitės rutiną. Numatykite vaikų mokymosi laiką, edukacines veiklas ir buvimą lauke.
3. Nedemonstruokite savo paties susijaudinimo kalbėdami apie susidariusią situaciją, nes tai gali padidinti vaikų nerimastingumą, baimes ir nepasitikėjimą savimi ir turi neigiamos įtakos vaikų mokymosi motyvacijai ir pasiekimams.