

Soovitused peredele distantsõppe perioodiks

Distantsõppe jooksul on eriti oluline **kooli ja kodu koostöö**. Vanem ei pea olema õpetaja, vaid lubama lapsel iseseisvalt õppida ja vajadusel suunama last koolilt abi küsima.

Distantsõppe **eesmärk on tagada õppetöö jätkamine** ajal, mil otsekontakte on viiruse leviku tõttu vaja vältida. Lapsed õpivad kodus oma mentori juhendamisel, kombineerides veebitunde ja iseseisvat õppimist.

Veebitundides osalemine ei ole sobilik kogupäeva tegevusena, kuna pidev ekraani jälgimine nõuab lapselt väga palju tähelepanu ressursi ning koormab nii keha kui vaimu. **Süvenemist ja loovtegevusi soodustab see, kui laps saab õppida rahulikus keskkonnas oma tempos.**

Järgnevalt on kirjeldatud mõned soovitused:

- Koostage pere jaoks selge päevaplaan.** Vanemad võiksid koos lastega läbi arutada, milliseid tegevusi pereliikmed päeva jooksul teevad (õppimine/ töötamine, majapidamistööd, söömine, liikumine, sõpradega suhtlemine, vaba mäng, pesemine, uneaeg jne). Jälgige, et kõik pereliikmed saaksid oma vajadused välja tuua. Kirjas võiks olla, mis kell tegevused algavad ja lõppevad. Päevakava on kasulik panna paberile kirja ja asetada nähtavale kohale. Päevaplaani koostamisel saab aluseks võtta mentorite saadetud nädalaplaani. Ühine arutelu ja [rutiini](#) sisseseadmine arvestab kõigi pereliikmete vajadusi ja säilitab lastes turvatunnet - hea plaan on tegevuste õnnestumise eelduseks.
- Ülesannete nimekiri.** Õppima asudes võib laps endale päeva alguses välja kirjutada, milliseid ülesandeid on tal vaja täna teha. Vajadusel saab vanem aidata nimekirja koostamisel. Nimekiri aitab lapsel visuaalselt tajuda, kui kaugel ta oma tegevustega on. Kui ülesanne on lõpetatud, saab selle nimekirjast maha tõmmata või kirjutada juurde märkuse, kui ülesandes jäi midagi arusaamatuks, et seda hiljem mentorile tagasisidestada.
- Tagasiside mentorile ja koolile.** Päeva lõpus võib lapsega koolitööd läbi arutada. Laske lapsel rääkida mis tal täna õnnestus ja mis oli talle keeruline ning arvestada seda infot järgmiste päevade planeerimisel. Kui lapse õpikoormus käib lapsele üle jõu või ta jääb õppimisega hätta, andke sellest mentorile teada. Kui olete mures lapse üldise heaolu pärast, pöörduge koolipsühholoogi või sotsiaalpedagoogi poole.
- Liikumise ja puhkepauside vajadustega arvestamine.** Tavalise koolipäeva jooksul liiguvad lapsed palju ja puhkavad vahetundide ajal. Ka kodus tasub jälgida, et laps saaks piisavalt füüsiliselt liikuda, silmi puhata jne. Õues liikudes tuleb arvestada hetkeolukorra reeglitega (2+2), kuid lastearstid peavad vähemalt tund aega liikumist vabas õhus iga lapse jaoks minimaalseks päevanormiks. Kodus õppides ei tohiks lasta lapsel järjest tunde arvuti või koolilaua taga istuda - sirutuspausid, võimlemisharjutused, näksimis- või tantsupausid on igati omal kohal.
- Suhtlemisvajadusega arvestamine.** Lapsed igatsevad distantsõppe ajal kõige rohkem oma eakaaslastega suhtlemist. Innustage lapsi omavahel veebi teel koostööd tegema, aeg-ajalt pinginaabri, sõbraga või näiteks vanavanemaga suhtlema. Aidake lapsel hoida suhteid talle kallite inimestega, see aitab hoida head meeolelu ja vaimset tervist ning soodustab ka õppetööga hakkamasaamist.