



**VILNIAUS LIEPKALNIO MOKYKLOS  
DIREKTORIUS**

**ĮSAKYMAS  
DĖL VILNIAUS LIEPKALNIO MOKYKLOS UGDYMO PROCESO  
ORGANIZAVIMO NUOTOLINIŲ  
BŪDU TVARKOS APRAŠO PAPILDYMO**

2020 m. kovo 30 d. Nr. V-71  
Vilnius

P a p i l d a u „Vilniaus Liepkalnio mokyklos ugdymo proceso organizavimo nuotoliniu būdu karantino metu, esant koronaviruso grėsmei, tvarkos aprašo“, patvirtintą 2020 m. kovo 24 d. Vilniaus Liepkalnio mokyklos direktoriaus įsakymu Nr. V-67

II skyrių „*Nuotolinio mokymo(si) organizavimas*“ :

p. 8.8. remdamiesi 2019-2020 m. m. mokyklos tvarkaraščiu, pagal galimybes planuoja vaizdo pamokas-konsultacijas, jų laiką derina su kitais mokytojais, fiksuodami jas TAMO dienyno paskyroje *Atsiskaitomieji darbai – Praktinis darbas*. Vienai klasei (grupei) galima planuoti ne daugiau kaip 3-4 vaizdo pamokas per dieną. Jų trukmė neturi viršyti 30 minučių.

III skyrių „*Nuotolinio mokymo(si) taisyklės mokiniams*“:

p. 11.7. elektroninės konsultacijos vyksta pagal 2019-2020 m. m. mokyklos pamokų tvarkaraštį, laikantis tokios pamokų trukmės:

1. 8.00-8.30
2. 9.00-9.30
3. 10.00-10.30
4. 11.00-11.30
5. 12.00-12.30
6. 13.00-13.30
7. 14.00-14.30

*Sveikatos ir saugaus elgesio internete taisyklės:*

- p. 7. Naudotis kompiuteriu nepilnamečiui per dieną rekomenduojama ne daugiau kaip 3–4 valandas.

p. 8. Jeigu kūno padėtis ilgą laiką nekinta, žmogus jaučiasi pavargęs ir nedarbingas. Norint sumažinti fizinio diskomforto ir sveikatos sutrikimų tikimybę, labai svarbu taisyklinga laikysena:

- Sėdint ant kėdės, kojos turi visa pėda remtis į grindis, nekabėti ir nebūti pariestos po kėde;
- Kampas, kurį sėdint sudaro liemuo ir šlaunys, ties alkūnėmis ir ties keliais turi būti ne mažesnis negu 90 laipsnių;
- Nugara iki menčių turi visiškai prisiglausti prie kėdės atlošo;
- Krūtinės ląsta turi būti tiesi, dubuo truputį pasviręs į priekį;
- Monitorius turi stovėti taip, kad jo viršus būtų akių lygyje;
- Jei nepakanka apšvietimo, reikia įsijungti stalinį šviestuvą. Staliniis šviestuvais turi apšviesti dokumentą, ne ekraną;
- Veikiantis kompiuteris didina kambario temperatūrą ir sausina orą, todėl patalpa turi būti vėdinama;
- Stalas turi atitikti tavo ūgį. Tvirtas, stabilus, pakankamai didelis, kad tilptų visa įranga;
- Dirbant ilgiau nei pusvalandį, reikia daryti 15 minučių pertraukėlę;
- Darbo vieta turi būti kaip galima tylesnė ir be blaškančių dėmesį veiksmų

Direktorė



Helena Gasperska