

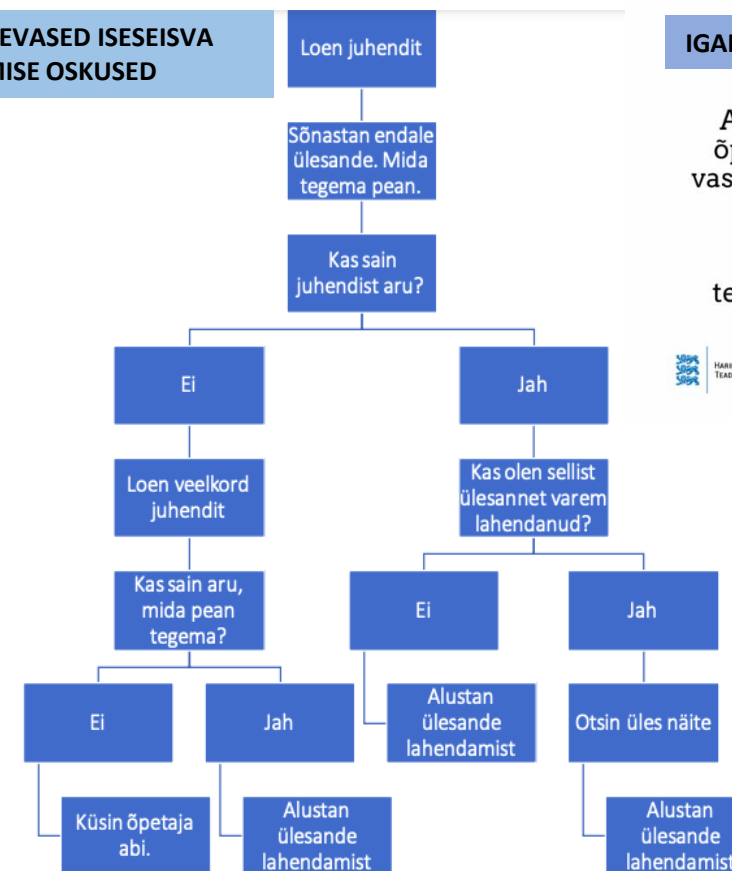
IGAPÄEVASED VAJALIKUD JA TOETAVAD TEGEVUSED:

- Igapäevaselt tuleb tegeleda enda **tervise** hoidmise ja tugevdamisega – tasakaal on peaasi <https://peaasi.ee/vitamiinist/>
- Omavahelised toetavad **suhted peres** on hetkel kõige olulisemad. Kuidas olla tark lapsevanem ja kuidas oma lapse tervist toetada - <https://tarkvanem.ee/>
- Õppimiseks ja õpetamiseks vajalikud lisamaterjalid on koondatud siia - https://drive.google.com/drive/folders/1nXkZLq6VDyuMYwuWQLIYcZNSfJNTZR_d?usp=sharing
- ISEsisva õppimise puhul tasub meeles pidada:
 - Sea endale ISE igaks päevaks selge ja kergesti mõõdetav eesmärk ja püsi selle juures, kuni see on saavutatud (näiteks: Osalen täna kahes videotunnis, töötan kaasa ja pärast seda teen ära iseseisvad tööd).
 - Loo ISE endale sihtotstarbeline õppimise ala, kus on õppimiseks vajalikud vahendid (arvuti, kirjutamiseks laud või alus, õppetöövahendid jne) ja keskkond (vaiksem koht ja teised pereliikmed on võimalusel eemal). Õpi iga päev samas kohas – nii salvestab aju paremini õpitut ja kujuneb vajalik tööriist.
 - Märgi enda õppimine ja tööde tähtsused Teamsi kalendrisse, tee ISE endale õppimise ajakava ja kogu päeva/nädala plaan, et tekiks rutiinid ja tööjaotus - aju vajab plaani; kaos ja korralagedus tekitavad riidu ja pinget. Lepi arvuti kasutamise aeg pereliikmetega kokku.
 - Ole ISE enda esindaja ja tee ennast vastutavaks oma õppimise eest – räägi teistele oma õpingutest, saavutustest, hoiu sõpru ja perekonda oma tegemistega kursis, jaga muljeid.
 - Tee veebitunnis märkmeid, konspekteeri ja tööta kaasa nagu oleks õpetaja sinu kõrval. Täida kõik õpetaja poolt antud ülesanded kohe. Õppimise nippe vaata ülalt kolmanda punkti juurest.
 - Osale aruteludes julgesti, hoiu kaamera sees, ära peida ennast õpetaja ja kaaslaste eest. Vabal ajal helista, suhtle, aruta õppimist ja jaluta sõpradega kahekaupa õues. Ole ISE tark ja vapper.
 - Tee ühte asja korraga, õppimise ajaks sulge televiisor ja vii mobiiltelefon teise tuppa. Ilma sõnadeta muusika kuulamine õppimise ajal on ok aga muu kõrvaline tegevus häirib tähelepanu, taju, mälu ja mõtlemist. Tulemuseks on valesti tehtud tööd ja ajaraiskamine.
 - Pausid õppimise ajal on vajalikud – joo vett, ringuta, söö midagi, tee korraks aken lahti, tee mõnda muud tegevust, mis korraks lõõgastab. Vaata lisaks www.peaasi.ee
 - Suhtle õpetajaga, küsi temalt täpsemat infot ja nõuandeid, külasta veebikonsultatsioone.

TEGEVUSED PROBLEEMIDE KUHJUMISE KORRAL:

- Kasuta õppenõustamise abi – kooli veebilehel on **õppenõustamise link**, vajuta sinna ja saad kiiresti abi. <https://www.tallinn.ee/est/peulgulinna/> avalehel paremal pool veerus, kõik võivad pöörduda.
- Väljaspool kooli tegelevad veebipõhiselt abivajajatega (nii lapsed kui täiskasvanud) peaasi.ee meeskond <https://registratuur.peaasi.ee/loogred>, <https://registratuur.peaasi.ee/kriisi>, Rajaleidja keskuse nõustajad <https://rajaleidja.ee/broneeri-see/>
- Igasugustele kriisi puudutavatele küsimustele vastavad Lasteabi spetsialistid – tasuta telefonil 116111, www.lasteabi.ee, enesetunnet aitab parandada www.enesetunne.ee

IGAPÄEVASED ISESEISVA ÕPPIMISE OSKUSED



IGAPÄEVANE TOETUS ÕPETAJALE

Avatud on tasuta tugiliin õpetajatele, kus kõnelele vastavad koolipsühholoogid.

Tugiliin on avatud tööpäeviti 12.00-20.00 telefoninumbril 735 0750.



LOOD, VIDEOD, TESTID, ÕPPEMATERJALID, PALJU HUVITAVAT www.peaasi.ee

TASAKAAL ON PEAASI

