

Õpimotivatsioon distantsõppel

Kuidas toime tulla distantsõppega ja säilitada õpimotivatsioon?

Mõned soovitused:

- Koosta endale päevakava, kus on kindel aeg õppimiseks, soovitatavalt hommikupoolikul ja tunniplaani järgi!
- Tee regulaarselt puhkepause (nt 20-30 minutit tööd ja 10 minutit puhkust) ning leia aega söömiseks! Selleks, et näha, kui kaua õppetööga tegelema pead, võid kasutada näiteks liivakella või taimerit.
- Ära lase kodutöödel kuhjuda, tee need ära õigel ajal!
- Tee mahukas ülesanne väiksemateks osadeks ning keskendu ühele osale korraga! Küsi õpetajalt abi!
- Tee iga päev midagi meeldivat, mis turgutab ja meeleolu tõstab. Puhka piisavalt!
- Terves kehas terve vaim – leia võimalused jalutamiseks või koduseks [sportimiseks!](#)
- Ära unusta suhtlust oma lähedastega — selleks on telefon, Skype ja muud vahendid!
- Lapsevanemana ole kursis, mida, kuidas ja millal Sinu laps õpib! Püüa välja selgitada, mis võib lapse jaoks raskusi valmistada, ning proovige üheskoos leida viise, kuidas raskusi ületada!

Tuletame meelde abi saamise võimalused:

- Kooli HEV-koordineerija, koolipsühholoog ja kooliõde nõustavad jätkuvalt õpilasi ja vanemaid. Nõustamine toimub e-posti, telefoni ja videosilla teel. Kontaktid leiate [siit](#).
- Vaimse tervise toetamine: <https://peaasi.ee/>, <http://enesetunne.ee/>
- Õpetajate tugiliin telefonil 7350750. Tööpäeviti kell 12-20 vastavad koolipsühholoogid ja nõustajad.
- [Lapsevanemale](#)
- [Ülikoolide õpitugi põhikoolilõpetajale](#)
- [Ülikoolide õpitugi gümnaasiumilõpetajale](#)
- [Videoõps](#)