

Atbildes uz 03.02.2021. tiešsaistē uzdotajiem jautājumiem

1. Par mācību darbu, atgriešanos skolā, eksāmeniem

Ārkārtas situācija ir pagarināta līdz šī gada 6.aprīlim. Atgriešanās, visticamāk, notiks pakāpeniski un pa klašu grupām, kolīdz visu mūsu veselība būs lielākā drošībā! Pamatkritēriji ir saslimstības rādītāju valstī mazināšanās un arī skolas darbinieku vakcinācija.

Šobrīd zināms, ka 9.klasei eksāmeni ir atcelti, bet tiks aizstāti ar diagnostikas darbiem. 12.klasei nemainīgi plānoti 3 obligātie eksāmeni svešvalodā, latviešu valodā un matemātikā. Lai pārbaudījumiem sagatavotos, ģimnāzijas skolotāji organizē konsultācijas par noteiktām tēmām, kurām tiešsaistē var pieslēgties jebkuras devītās un divpadsmitās klases skolēni (skat. plānu ģimnāzijas mājas lapā pie grozījumiem).

2. Par mācību slodzi

Attālinātajā mācību procesā mēdz atšķirties interpretācija par uzdoto mācību darbu apjomu. Skolēnu slodze tiek plānota atbilstoši likumdevēja noteiktajam stundu skaitam (32 - 36 stundas nedēļā, atkarībā no skolēnu vecumposma). Mācību darbs tiek plānots ar aprēķinu, ka mācību diena sākas plkst. 8.00. Vienlaikus jāatzīmē, ka skolēni tad, kad nav paredzētas tiešsaistes stundas, paši plāno mācību vielas apguves tempu un laiku. Ja mācību diena tiek sākta vēlāk un izmantotas biežākas pauzes, tad attiecīgi ievēlās arī darbs pie uzdevumu izpildes.

Ja tomēr ir novērojama bieža pārslodze, kas nav saistīta ar dienas režīma neveiksmīgu plānošanu, lūdzam vērsties pie mācību priekšmeta skolotāja un klases audzinātāja (ja problēma ir visai klasei) vai atbalsta personāla (ja ir individuālas problēmas, kuras neizdodas novērst saviem spēkiem).

3. Par nomāktību, psiholoģiskām problēmām

Ja jūties slikti, vēlams kaut ko darīt un negaidīt, kamēr sliktais noskaņojums pāries pats no sevis. Jo ātrāk meklēsi palīdzību, jo labāk. Palīdzību var saņemt skolā pie psihologa, sociālā pedagoga. Tāpat konsultāciju var saņemt arī, zvanot uz Bērnu un pusaudžu uzticības tālruni 116111, kas ir anonīms. Ļoti būtiski atrast sevī spēku un uzticēties: lūgt palīdzību, kā arī palīdzēt citam.

Svarīgi ir neiestigt apātijā, depresīvās domās, jo tad ir nepieciešams ilgāks laiks, lai atgūtos. Lai arī slodze dažreiz ir liela un pēc tam ļoti negribas neko citu, kā "sēdēt telefonā", jāmēģina sevi piespiest paveikt kaut kādu aktivitāti, kas sagādā prieku, piemēram, iziet svaigā gaisā, izkustēties.