

UGDYMO
Šeimoje
ASOCIACIJA

Ugdymas šeimoje

Atmintinė pradedantiesiems

II redakcija
2024



TURINYS:

I. Reikalavimai ir dokumentai



Startas: dokumentų pridavimas

Procesas: mokslo metai

II. Renkamės mokyklą



Mokykla UŠ procese

Kaip pasirinkti mokyklą bendradarbiavimui?

Palankių UŠ privačių mokyklų sąrašas

III. Kai teorija virsta praktika



Ugdymo šeimoje stiliai

Kaip atrodo ugdymo šeimoje kasdiena?

Ugdymo šeimoje iššūkiai

Atmintinė tėvams

I dalis

Reikalavimai ir dokumentai



STARTAS

Iki dokumentų pateikimo mokyklai (nuo balandžio 15 d. iki birželio 1 d.):

Turite gauti dvi pažymas:

1. **Pažymą iš VTAT** prie SADM įgalioto teritorinio skyriaus, kurio veiklos teritorijoje gyvena šeima, apie tai, kad nebuvo nustatytas (-i) vaiko teisių pažeidimas (-ai), susijęs (-ę) su vaiko atstovo (-ų) pagal įstatymą, su kuriuo (-iais) jis gyvena, pareigų nevykdymu ar netinkamu jų vykdymu dėl narkotinių (ar psichotropinių) medžiagų, alkoholio vartojimo, smurto ar kitų vaiko atstovo (-ų) pagal įstatymą, su kuriuo (-iais) vaikas gyvena, veiksmų ar neveikimo, kurie gali turėti įtakos vaiko teisės į mokslą užtikrinimui, per pastaruosius dvejus metus nuo tėvų (globėjų, rūpintojų) prašymo pateikti informaciją gavimo dienos.

Prašymo formą, reikalingą siųsti VTAT teritoriniam skyriui, galite rasti ugdymasseimoje.lt/pradedantiems

2. **Pažymą iš savivaldybės**, kurios teritorijoje gyvena šeima, administracijos apie tai, kad nebuvo (nėra) skirtos minimalios ar vidutinės priežiūros priemonės vaikui ir (ar) nebuvo (nėra) taikoma atvejo vadyba per pastaruosius dvejus metus nuo tėvų (globėjų, rūpintojų) prašymo pateikti informaciją gavimo dienos. (Informacijos ieškokite jums reikalingos savivaldybių tinklalapiuose, registracijos į darželius ir mokyklas skiltyje).

Kreipiantis pažy mos, laisva forma galima nurodyti vaiko (-ų) vardus, gimimo datas, gyvenamą vietą).

PVZ:

Laba diena,

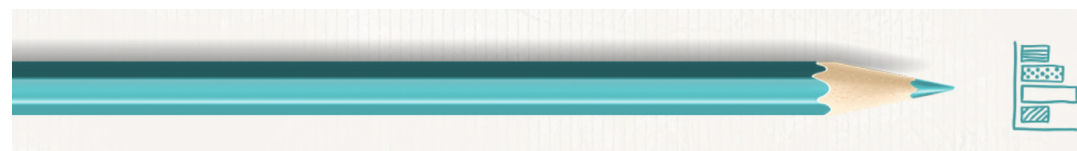
norėčiau gauti informaciją-pažymą, reikalingą vaikų ugdymui šeimoje (apie tai, kad nebuvo (nėra) skirtos minimalios ar vidutinės priežiūros priemonės vaikui ir (ar) nebuvo (nėra) taikoma atvejo vadyba per pastaruosius dvejus metus nuo tėvų (globėjų, rūpintojų) prašymo pateikti informaciją gavimo dienos).

Pažyma reikalinga šiems vaikams:

Vardaitė Pavardaitė, gim. 2015 01 01,

Vardaitis Pavardaitis, gim 2013 01 01,

Gyv. Vienoje g. 1-1, Vilniuje



Dokumentų pateikimas mokyklai (iki birželio 1 d.)

Jums reikės:

- * Pateikti prašymą mokyklos vadovui (standartinis prašymas, kurį duos užpildyti pati mokykla)
- * Kartu su prašymu pateikti šiuos dokumentus (10 UŠ tvarkos įgyvendinimo Aprašo [toliau – Aprašo] punktas):
 - ankščiau minėtas **dvi pažymas**;
 - standartinę vaiko sveikatos pažymą;
 - **sutikimą** dėl ugdymosi sąlygų šeimoje patikrinimo;
 - kitus Apraše nurodytus **dokumentus, žyminčius prieš tai buvusią vaiko pažangą ir žinias** (išskyrus tuomet, kai teikiate dokumentus į priešmokyklinę klasę);
 - užpildytą **Klausimyną** (1 Aprašo priedas)

Pastaba: Klausimynui užpildyti jums prireiks ne vienos dienos, todėl jo pildymui **skirkite laiko** kuo anksčiau. Kad būtumėte pajėgūs jį užpildyti, jums reikės susipažinti su Bendrosiomis ugdymo programomis (BUP), iš kurių turėsite išsirinkti, ką konkrečiai jūsų vaikas (-ai) tais metais mokysis.

Kadangi BUP'as yra sudarytas dviejų metų koncentrais, jūs galite pagal savo vaiko brandą parinkti tas ugdytinas vaiko nuostatas, žinias ir gebėjimus, kurie jums atrodytų tinkamiausi tais metais.

Tęsiant UŠ, Klausimyną reikės pildyti kiekvienais metais, pateikiant jį mokyklai iki mokslo metų pradžios.

BUP'ą galite rasti čia:

<https://www.emokykla.lt/bendrosios-programos/visos-bendrosios-programos>
arba Seimo puslapyje.

Turite išsirinkti, su kokia mokykla norėsite bendradarbiauti: su valstybine, savivaldybės ar nevalstybine mokykla.

Jei **esate** numatę, kuri mokykla galėtų jums padėti organizuoti ugdymąsi šeimoje, turite kreiptis į mokyklą ir sužinoti, kas yra mokyklos steigėjas. Mokyklos Lietuvoje yra skirstomos į valstybines, savivaldybės ir nevalstybines (privačias). Tai galite išsiaiškinti susisiekę su mokyklos administracija arba susiradę internete konkrečios mokyklos nuostatus, kuriuose bus ši informacija nurodyta.

Jei **nesate** numatę, kuri mokykla galėtų jums padėti organizuoti ugdymąsi šeimoje, galite pasirinkti vieną iš UŠ paslaugą siūlančių mokyklų.

Pastaba: jei iki galo nesate tikri, su kuria mokykla bendradarbiausite, dokumentus galite pateikti į ne vieną mokyklą, kol būsite tikri, kurią galiausiai norėsite pasirinkti.



PROCESAS

Dokumentai pateikti. Kas toliau? (III Aprašo skyrius)

Pateikus dokumentus į vieną ar kelias mokyklas, pirmiausia turėtumėte sulaukti **mokyklos sudarytos vertinimo komisijos vizito** namuose. Jos tikslai:

- * **Įvertinti**, ar jūsų namuose yra tinkamos mokymosi sąlygos (surašomas Ugdymosi šeimoje sąlygų patikrinimo aktas);
- * **Paklausti** vaiko, ar jis nori būti ugdomas šeimoje ir kodėl (daromas garso įrašas).

Mokykla, gavusi visą informaciją, vertina jūsų situaciją ir per 30 darbo dienų nuo dokumentų pateikimo raštu informuoja apie savo sprendimą dėl mokymo sutarties sudarymo ar nesudarymo.

Mokymo sutartis sudaroma iki pirmos mokslo metų dienos.

Mokslo metams prasidėjus...

Kas dvi savaites

Turėsite prisijungti prie mokyklos naudojamo el. dienyno, kuriame reikės užpildyti, ko per tas dvi savaites mokėtės, ką vaikas išmoko, kokiose aplinkose mokėtės.

Du kartus per metus

Mokykla turės įvertinti vaiko pažangą.

Kartą per metus

Ugdymo proceso pabaigoje, parengti ir pateikti vaiko individualios pažangos ataskaitą (plačiau – 11.5 Aprašo punkte), kurioje turės būti informacija apie atliktas užduotis ir/ar kitus darbus, atskleidžiančius dalykų ir kompetencijų mokymąsi, pažangą bei pasiekimus, vaiko įsivertinimą, refleksiją, socializaciją ir kt.

Taip pat **prieš kitus mokslo** metus turite pateikti iš naujo užpildytą Klausimyną.

Pagal poreikį, suderinę su mokykla

Galite gauti jums reikalingas mokytojų konsultacijas (24.5-6 Aprašo punktai) mokykloje arba nuotoliniu būdu.

Taip pat turite pasirūpinti, kad jūsų vaikas (-ai) sistemingai ugdytis bent pagal vieną **neformaliojo vaikų švietimo ugdymo programą**, taip pat dalyvaus socialinėje, visuomeninėje, pilietinėje ir kt. veikloje. (24.10.1-5 Aprašo punktai)



II dalis

Renkamės mokyklą

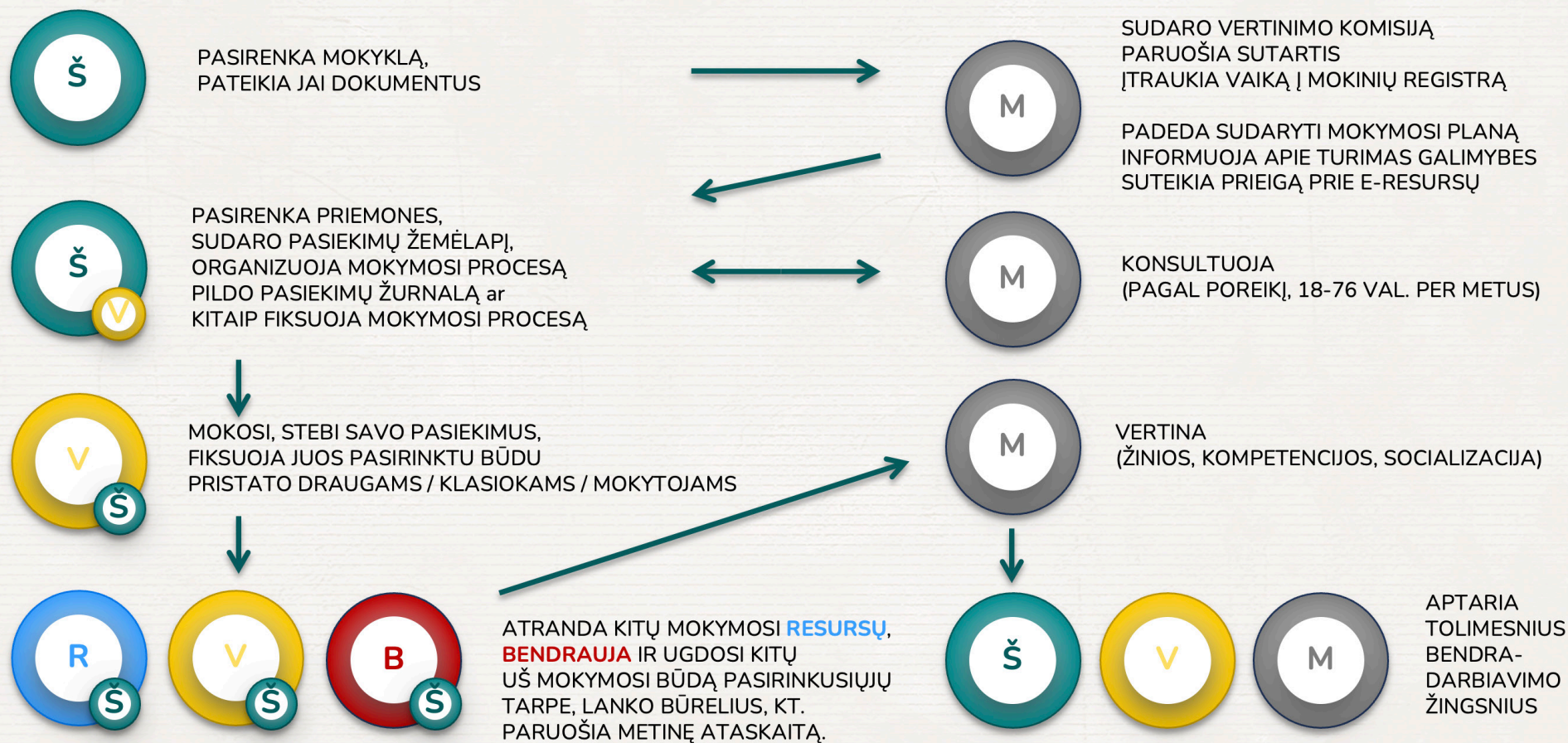


Mokyklos funkcijos ugdat vaikus šeimoje:

- * Dokumentų, pasirinkus UŠ ugdymo formą, sutvarkymas.
- * Vaiko įtraukimas į mokinių registrą.
- * Aprūpinimas vadovėliais, kita mokomąja medžiaga, prieiga prie el. platformų, kultūros pasų.
- * Konsultuojančių mokytojų paskyrimas, prieiga prie el. dienyno.

- * Sąlygų dalyvauti mokyklos vykdomose neformaliojo švietimo programose, renginiuose, akcijose, įv. prevencinėse programose sudarymas.
- * Konsultacijos, jei to pageidauja tėvai (18-76 val. per metus, priklausomai nuo klasės).
- * Pusmečio įvertinimai (žinios, kompetencijos, socializacija).
- * Metiniai vertinimai, kasmetinės sutarties pratęsimas / nutraukimas.

Mokyklos vieta ugdat vaikus šeimoje (1 var.)



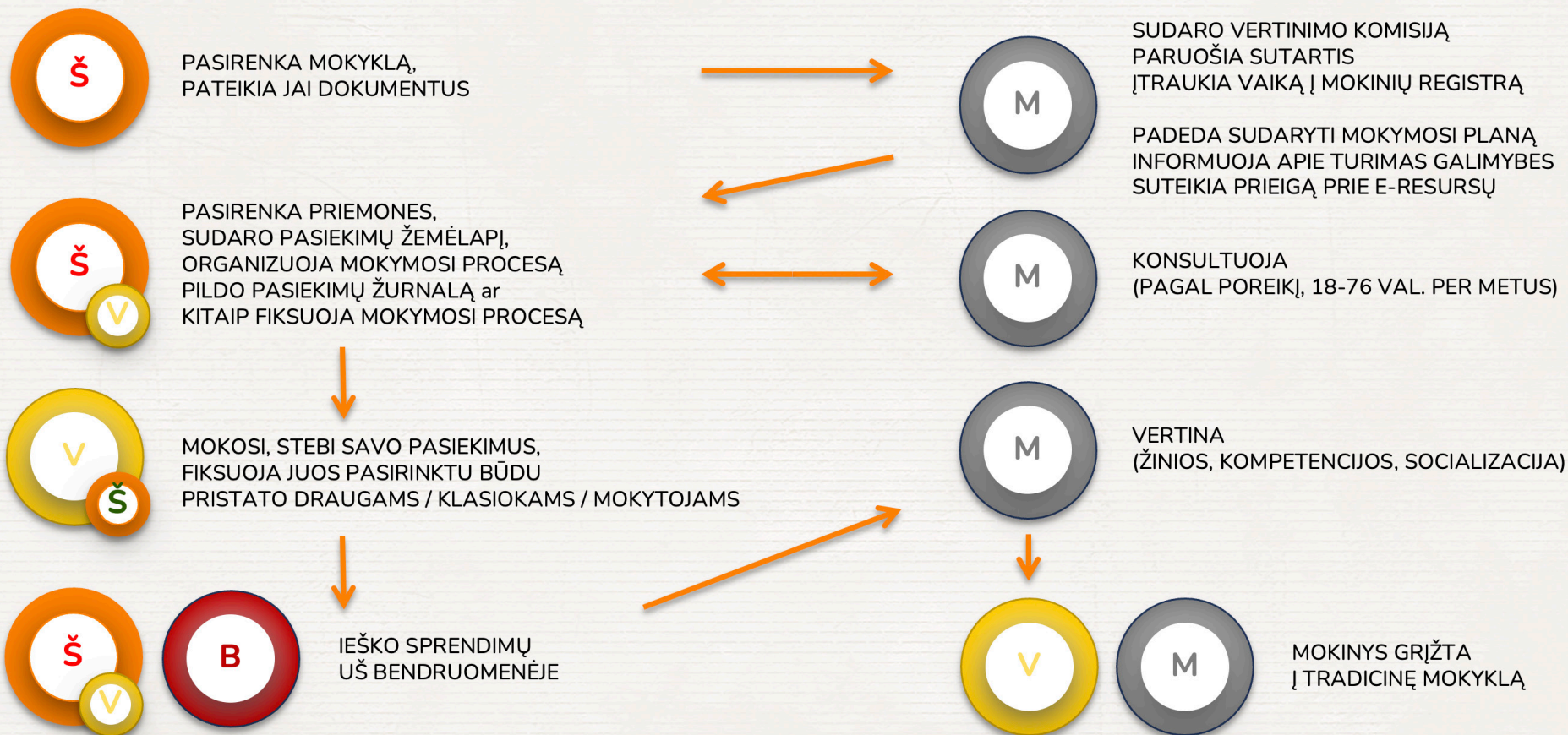
Mokyklos, šeimos, vaiko ir bendruomenės vieta Ugdymo šeimoje procese kiekvienu atveju skiriasi priklausomai nuo kiekvienos šeimos, mokyklos ir bendruomenės. Šie du pateikti pavyzdžiai tėra gairės, kaip gali būti.

Pirmu atveju – variantas, kai UŠ šeimai tinka, ir yra tęsiama, **antru atveju** – kai pamatoma, kad šis mokymosi būdas netinka, ir vaikas grįžta į tradicinį mokyklos lankymą. Sutarties nutraukimas

Š - Šeima | V - Vaikas | M - Mokykla | B - Bendruomenė



Mokyklos vieta ugdant vaikus šeimoje (2 var.)



Sutarties nutraukimas

* Tėvų (globėjų) prašymu

* Vienašališkai, jei:

- ◇ be priežasties neatvykstama į atsiskaitymus;
- ◇ bent vieno dalyko pasiekimai įvertinami nepatenkinamai;
- ◇ metų pabaigoje nepateikiami įrodymai dėl sąlygų socializuotis;
- ◇ vaikui skirtos minimalios ar vidutinės priežiūros priemonės ir (ar) taikoma atvejo vadyba, ir (ar) nustatytas (-i) vaiko teisių pažeidimai, kurie gali turėti įtakos vaiko teisės į mokslą užtikrinimui.



Kaip pasirinkti mokyklą?

Pasirinkimo gairės:

* Vertybės

- ◇ Pasaulėžiūra (antroposofinė, demokratiška, krikščioniška ir pan.)
- ◇ Edukacinės (ugdymo metodikos: orientuotos į akademinis pasiekimus ar į charakterio, asmenybės formavimą, kt.)

* Asmeniniai ryšiai

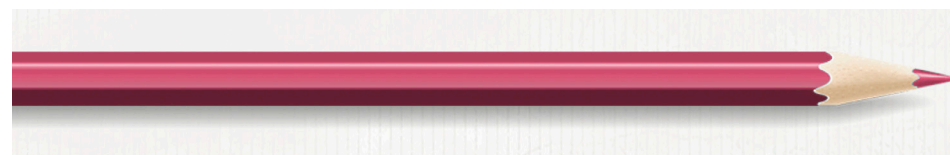
- ◇ Pasilieka toje pačioje mokykloje, kurioje mokėsi prieš tai, tik kita forma;
- ◇ Pažįstami mokytojai, mokyklų vadovai, kt.
- ◇ Bendruomenė, draugai ar pažįstami besimokantys toje mokykloje.

* Geografija

- ◇ Svarbu kuo arčiau gyvenamosios vietos ar
- ◇ Mokyklos vieta nesvarbi

* Finansai

- ◇ Tik nemokama paslauga ar
- ◇ Kaina mums nėra svarbi



Dalykai, kuriuos verta pasverti, įsivertinti. Pvz.:

	Valstybinė	Privati
Vertybės	★ ★ ★	★ ★ ★
Dokumentų priėmimas	★ ★ ★	★ ★ ★
Vertinimo komisija	★ ★ ★	★ ★ ★
Pasiekimų vertinimas	★ ★ ★	★ ★ ★
Finansai	★ ★ ★	★ ★ ★
Atstumas nuo namų	★ ★ ★	★ ★ ★
Kiti jums svarbūs veiksniai	★ ★ ★	★ ★ ★

Kiti mokyklos pasirinkimo, keitimo niuansai

✳ Pasirenkate mokyklą, kuri prieš tai nevykdė UŠ:

Informuokite ugdymo įstaigą, kada jos įstatuose turi būti nurodyta, jog ji teikia UŠ paslaugą.

✳ Keičiate mokymosi formą toje pačioje mokykloje:

Papildomai – UŠ sutartis su visais reikalingais dokumentais.

✳ UŠ forma lieka, bet keičiate mokyklą nuo naujų mokslo metų:

Visus dokumentus pildote iš naujo.

✳ Viduryje mokslo metų:

Ugdymo formos keisti negalima.

Dėl mokyklos keitimo – žiūrėti individualiai.

Privačios, ugdymui šeimoje palankios mokyklos (2023 m. balandžio mėn. duomenimis)

VILNIAUS apskrityje:

- ✳ Demokratinė mokykla – www.demokratinemokykla.lt
- ✳ Miško pradinė mokykla „Pažinimo takas“ – <http://bit.ly/Pazinimo-takas>
- ✳ Mokykla „Forvardas“ – www.forvardas.lt
- ✳ Mokymosi namai „Patirčių slėnis“ – www.patirciuslenis.lt (bendruomeninė)
- ✳ „Vaivorykštės tako“ gimnazija, Vilniaus filialas – www.vtm.lt
- ✳ VŠĮ „Lauko darželis“ – <https://laukodarzelis.lt/>
- ✳ Pradinė mokykla „Baltų šalis“ – <https://www.baltusalele.lt/mokykla>

KAUNO apskrityje:

- ✳ Kauno Žalioji Gamtos mokykla – www.zaliojigamtosmokykla.lt

KLAIPĖDOS apskrityje:

- ✳ Klaipėdos gamtos mokykla – www.klaipedosgamtosmokykla.lt
- ✳ VŠĮ Klaipėdos „Universa Via“ tarptautinė mokykla – www.universavia.lt
- ✳ Memelio mokykla – www.memeliomokykla.lt
- ✳ Mokykla „Laimė“ www.mokyklalaimė.lt

MARIJAMPOLĖS apskrityje:

- ✳ Kardokų Gamtos mokykla – Kardokų Gamtos Mokykla

UTENOS apskrityje:

- ✳ VŠĮ „Stipri Šeima“ (priešmokyklinukai) – www.sviesuslenis.lt
- ✳ Mokykla „Logos“ www.logosmokykla.lt

Pastaba: Savivaldybių/valstybinių mokyklų sąrašų ieškokite kiekvienos jų internetinėje svetainėje.

III dalis

**Kai teorija
virsta
praktika**



Ugdymo šeimoje stiliai

- ✳ **Skolastinis** (Tradicionis)
 - mokyklos perkėlimas į namus
- ✳ **Klasikinis** (Trivium)
 - žinios-sąsajos-retorika
- ✳ **Kontekstinis, projektinis** (Unit study)
 - mokymasis pagal pasirinktas temas
- ✳ **Šarlotės Meison**
 - disciplina-aplinka-gyvenimas + gyvosios knygos
- ✳ **Montesori**
 - Montesori pedagogika, patyriminis mokymasis
- ✳ **Laisvasis mokymasis**
 - sekimas vaiko interesais
- ✳ **Roadschooling / worldschooling**
 - keliaujantiems
- ✳ **Eklektinis**
 - visko po truputį

DAUGIAU INFO anglų kalba:

<https://thebestschools.org/magazine/homeschool-style-right/>

<https://www.time4learning.com/homeschooling-styles/>

<https://simplycharlottesmason.com/five-homeschooling-styles/>

Lietuviškai ši medžiaga prieinama tik Ugdymo šeimoje asociacijos nariams (www.ugdymasseimoje.lt/asociacija).

UŠ kasdiena

Kaip atrodo UŠ kasdiena?

Tai priklauso tik nuo jūsų pačių! Pvz., ji gali atrodyti taip:



Kadras iš šmaikštaus video apie ugdymą šeimoje: bit.ly/kasdiena

Daugiau įvairių šeimų patirčių rasite youtube kanale, įvedę paieškoje „homeschool day in the life“ ar ką nors panašaus.



UŠ iššūkiai

Su jais susiduria visi!

2020-21 mokslo metais UŠA vykdė stebėseną, kurios duomenimis šeimos Lietuvoje susidūrė su šiais iššūkiais:

LABAI DAŽNAI:

- * Mokymosi žingeidumo aplinkos sukūrimas (50 proc. šeimų)
- * Vaiko charakterio formavimas (50 proc. šeimų)
- * Vaiko disciplinos ir laisvės balansas (50 proc. šeimų)
- * Mokymosi įgūdžių formavimas (44 proc. šeimų)
- * Jaunesnių vaikų užimtumas ugdant vyresnius (44 proc. šeimų)
- * Socializacijos poreikių užtikrinimas (44 proc. šeimų)

DAŽNAI:

- * Adekvačių asmeninių lūkesčių išsikėlimas (38 proc. šeimų)
- * Gebėjimas motyvuoti vaikus (31 proc. šeimų)

MAŽIAU DAŽNAI:

- * UŠ ir darbo derinimas (25 proc. šeimų)
- * Neformalių veiklų pastovumas (25 proc. šeimų)
- * Perdegimas, nuovargis (25 proc. šeimų)

RETAI:

- * Komunikacija su mokykla (12 proc. šeimų)
- * Mokyklos lūkesčių atitikimas (12 proc. šeimų)

Todėl: kai susidursite su vienu ar kitais iššūkiais ir jūs, žinokite – mes visi ten buvome arba esame. Pasinaudokite bendruomenės savitarpio pagalba, kad rastumėte atsakymus į jums kylančius klausimus.

Pirmosios pagalbos rinkinys UŠ tėvams

Kaip planuoti laiką?

Susidėliokite tikslus, prioritetus, atlikinėkite vieną darbą vienu metu, žingsnis po žingsnio.

Identifikuokite laiko vagis, atsikratykite jų ar apmažinkite jų.

Kaip neapsikrauti mokymosi priemonėmis?

Įsigydami ką nors nauja, išmeskite/atiduokite/parduokite tai, kas nebereikalinga.

Kaip būti nuosekliam?

Nusistatykite mokymosi valandas ir laikykitės jų, kol tai taps įpročiu. Būkite atlaidūs sau, pašalinkite dirgiklius, planuokite iš anksto, atpažinkite dalykus, kurie jus stabdo, ir venkite jų.

Kaip neišsiblaškyti?

Išjunkite telefoną mokymosi valandomis, iš anksto pasiruoškite visas priemones, kurių reikės tai dienai.

Kaip atsirinkti resursų ir norų gausoje?

Išmokite pasakyti NE! Mažiau yra daugiau. Pasidalinkite veiklomis su draugais, kooperuokitės ten, kur išeina.



Iš kur žinoti, kad darau pakankamai?

Išsinagrinėkite BUP'ą. Pagal savo vaiką (-us) pasirinkite mokymosi medžiagą.

Kaip likti lanksčiais?

Nusistatykite rutiną, o ne tvarkaraštį. Planuokite bendrą paveiklą, o ne mažas jo daleles, palikite vietos gyvenimui. Išbandykite ciklinį planavimą, būkite realistai. Nepameskite prioritetų.

Kaip užsidirbti mokant vaikus?

Dirbkite iš namų (raskite galimybių), ieškokite nebrangių ir nemokamų ugdymo resursų, įtraukite vaikus į šeimos verslą, patys kurkite ugdymo išteklius.

Kaip rasti ritmą?

Susiplanuokite savo idealią dieną 5 minučių tikslumu. Tuomet peržiūrėkite iš naujo, ir išmeskite tai, kas nėra taip svarbu, įterpdami laiko lankstumui, poilsiui. Nusistatykite prioritetus. Būkite nuoseklūs. Pabandykite siekti savo tikslo.

Kaip neperkaisti?

Kodėl tai vyksta? Ne ta mokymosi medžiaga, ne tas mokymosi metodas? Išsiaiškinkite, kokie jūsų šeimos dominuojantys daugybiniai intelektai, kur jūsų sąlyčio taškai, kokie mokymosi stiliai, tempai. Ieškokite kompromisų.



Socializacija

Prisiminkite ugdymosi šeimoje plusus. Įtraukite vaikus į bendras veiklas, prisiminkite neigiamą mokyklos socializaciją.

Skirtingo amžiaus vaikų mokymas

Kur tik įmanoma, užduotis apjunkite. Vyresnieji tegu moko jaunesnius, pasidarykite „ryto krepšelį“, pašalinkite dirgiklius, raskite motyvatorius.

Ugdymas su kūdikiu ant rankų

Susidarykite tvarkaraštį pagal kūdikio dienotvarkę. Išnaudokite ramybės laiką, žindymo akimirkas. Mėgaukitės šiuo esamu periodu. Tai praeis.

Lyginimosi su kitais spąstai

Nesekite tuo, ką sako žiniasklaida, fokusuokitės į savo tikslą, stebėkite savo šeimos dinamiką, lyginkite kiekvieno vaiko pasiekimus su jo paties ankstesniais pasiekimais.

Atsitraukimas valgymui ir grįžimas prie veiklos

Pasiruoškite patiekalų iš anksto, įtraukite vaikus į maisto ruošą.

Neperspausti vaikų

Pradėkite nuo savęs – nereikalaukite iš savęs per daug. Būkite realistai, vertindami tai, ko norite jūs ir kaip to pasiekti. Įsivertinkite lūkesčius. Žvelkite į užsibrėžtą tikslą.



Mėgautis akimirka

Kraustymasis, gimęs kūdikis, liga – visa tai praeina, keičiasi. Nebijokite keistis patys. Jei kas neveikia, keiskite, būkite lankstūs. Būkite atleidūs sau.

Savarankiškumo ugdymas

Leiskite vaikams atlikti užduotis savarankiškai. Leiskite jiems patiems planuoti, susidaryti tvarkaraštį, pasirinkti mokomąją medžiagą, koncentruokitės į knygų skaitymą.

Kai mokslai atsilieka

Nestresuosite jūs, nestresuos ir jūsų vaikai. Kalbėkitės su jais apie tai. Kurkite strategijas kartu. Būkite nuoseklūs, identifikuokite spragas:

ar kažką tik praleido, ar nesuprato?

Mokymosi spragos

Mokymosi medžiaga per sunki? Per greita? Per lėta ir nuobodi? Grįžti atgal VISADA yra geriau nei peršokti į priekį. Koncentruokitės į pagrindus.

Kaip susidoroti su nekantrumu?

Įkvėpkite, iškvėpkite. Atsitraukite, įtraukite kitus šeimos narius, kalbėkitės, atsiprašykite, dėkokite, nukreipkite mintis į pozityvius dalykus.

Paaugliai

Daug miego, daug kalbėjimosi, mokykite juos susivaldymo strategijų, padėkite jiems susigaudyti jų gyvenime, pradedant tuo, kada pavalgyti, baigiant didesnės atsakomybės suteikimu.

Irzlus, nepatenkintas vaikas

Išsiaiškinkite priežastį. Ar taip nutinka kasdien? O gal konkrečiu dienos metu? O gal kas nors konkrečiau tai iššaukia? Gal jis pavargęs, o gal alkanas?

O gal požiūris ne tas? Būkite strategai. Dirbkite kartu, kad padėtumėte tai įveikti.

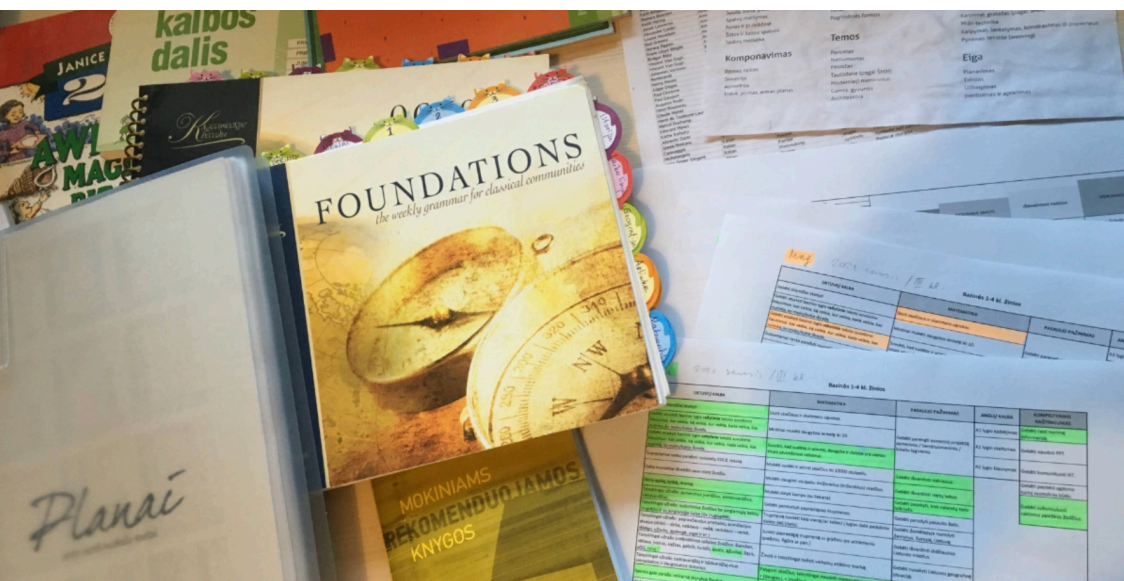
Sunkiai skaitantis vaikas

Įsitinkinkite, kad literatūra atitinka vaiko amžių ir pomėgius. Rasite tokias knygas. Skaitykite kartu. Skaitykite jiems garsiai. Atsipalaiduokite.

Sunkiai rašantis vaikas

Kodėl taip yra? Smulkioji motorika? Sunkiai skaito? Neturi, ką pasakyti? Paverskite rašymą smagiu nuotykiu. Mažiau yra daugiau.

Dažniau po truputį geriau nei daug iš karto...



Nieko nesidomintis vaikas

Kodėl? Nuobodi mokymosi medžiaga? Ne tas mokymosi stilius? Nesusiję su jo gyvenimu? Per daug kitų dirgiklių? Kokia vaiko meilės kalba?

Gal jam reikia daugiau/mažiau pagalbos? Paklauskite, stebėkite, kas jį uždega, kas jam įdomu. Leiskite pačiam būti už tai atsakingam.

Vienas vaikas – jam nuobodu

Kooperuokitės su kitais vienturčiais (ir ne tik)! Neleiskite per ilgai užsibūti vienam. Planuokite veiklas, susitikimus, išvykas.

Buitis ir ugdymas

Įtraukite vaikus į namų ruošą, pasiskirstykite zonomis, dirbkite kartu kaip šeima, nusistatykite konkrečias tvarkymosi valandas, ugdykite gerus įgūdžius.

Darbas ir ugdymas

Nusistatykite reguliaras darbo valandas, akademinis dalykus organizuokite produktyviausiu metu, nusibrėžkite ribas, planuokite, organizuokite, pasiruoškite, kelkitės anksti, raskite įkvėpimo šaltinius.

Laikas sau

Skirkite laiko sau, tam, kas jums svarbu. Kokybiškai išnaudokite sau paskirtą laiką. Anksti kelkitės, eikite anksčiau miegoti, ištrūkite kur nors su sutuoktiniu ar draugais.

Laikas sutuoktiniui

Skirkite laiko – ne tik vaikams, bet ir sutuoktiniui. Visa tai – dėl jūsų visų. Suplanuokite laiką, kurį skirsite vienas kitam.

Ši medžiaga yra paruošta Ugdymo šeimoje asociacijos ir yra 2021 metais publikuoto vebinarių ciklo, kurį galite rasti apsilankę adresu www.ugdymasseimoje.lt/vebinaru-ciklas-apie-ugdyma-seimoje dalis.

Norint išsamiau susipažinti su šiame leidinyje pateikta informacija, siūlome minėtus vebinarus peržiūrėti.

Taip pat Jums gali būti naudinga:

- * Jei ieškote bendraminčių, rekomenduojame prisijungti prie Facebook platformoje esančių regioninių Ugdymo šeimoje grupių (www.ugdymasseimoje.lt/kvieciame-prisijungti), kuriose rasite arčiau gyvenančių bendraminčių palaikymą.
- * 2024 m. vasario mėn. vyko Ugdymo šeimoje konferencija, kurią galite peržiūrėti Youtube kanale: <https://www.youtube.com/@UgdymoSeimojeAsociacija>

Sėkmės!



UGDYMŲ
Šeimoje
ASOCIACIJA

2024