

Elev - att tänka på

För dig som undervisas på distans

Detta material är framtaget av RISE Research Institutes of Sweden och uppdateras frekvent. Kontrollera att du har senaste versionen på www.skolahemma.se

Detta stöd är framtaget för dig som är elev och förbereder inför eller precis har startat med undervisning på distans.

● **Rutiner för skoldagen**

Det är bra att behålla de rutiner som hör till en vanlig skoldag. Stig upp i tid, ät frukost och gå gärna utomhus en stund precis som du brukar göra när du förflyttar dig till skolan. Det kommer att hjälpa dig och din kropp att ställa om till skolarbete, även om det sker i hemmet. Försök att ge dig tid på morgonen så du inte behöver stressa till första lektionen. En lugn start på dagen är bra för dig.

● **Skapa en plats för studier**

Försök att hitta en plats där du kan studera så fokuserat som möjligt och där du känner dig trygg att möta dina lärare och klasskompisar online, till exempel via webbkamera. Hitta en plats som gör att du kan studera på ett ergonomiskt bra sätt, till exempel sittandes på en skön stol eller att stå upp om du har möjlighet. Försök gärna att variera din studieposition. Om ni är flera i familjen som arbetar och studerar hemifrån, är det viktigt att försöka ge varandra arbetsro.

● **Raster**

Du och din kropp behöver pauser med jämna mellanrum. Därför är det bra om du lämnar studieplatsen när det är dags för rast och gör något annat, precis som på rasten i skolan. Det gör att din kropp verkligen får en paus och är ett bra sätt att undvika att studier och raster flyter samman.

Skilj på skola och fritid. Kroppen kopplar samman olika platser med olika saker, därför är det inte bra att studera i sängen eller i soffan. Det kan störa både skolarbetet och vilan. När du är färdig med dagens skolarbete är det bra om du plockar undan dina saker så att din hemmamiljö kan erbjuda vila och återhämtning.

● **Planering**

Distansundervisning kräver ofta mera planering av dig som elev för att det ska fungera bra. Gör en veckoplanering med kommande uppgifter där du också planerar när dessa ska göras. Kanske kan du få hjälp av ett syskon, en förälder eller någon från skolan om det känns utmanande. Det bästa är att fokusera på en sak i taget.

Skola-Hemma

Detta material har tagits fram med hög iterationstakt. Materialet omarbetas löpande. Materialet är framtaget av RISE Research Institutes of Sweden. Det här materialet är CC BY-ND: det får delas och återanvändas, även kommersiellt, men bara i oförändrad form och upphovsman måste alltid anges. <https://creativecommons.org/licenses/>

Elev - att tänka på

För dig som undervisas på distans

Detta material är framtaget av RISE Research Institutes of Sweden och uppdateras frekvent. Kontrollera att du har senaste versionen på www.skolahemma.se

- **Fråga alltid om du behöver det**

Fråga läraren om du undrar något. Läraren finns där för att hjälpa dig, även om undervisningen sker digitalt. Om det känns svårt att fråga i samband med till exempel videosamtal så kanske du kan skicka ett meddelande eller ett mail.

- **Fokusera på studierna**

Minimera alla distraktioner, så att du kan hålla fokus på studierna. Att lägga bort mobilen under lektioner och egenstudier kan vara bra. Det är även viktigt att kunna fokusera på annat under pauser och när studierna är klara för dagen, så att du ger dig tid till vila och återhämtning.

- **Umgås med vänner över nätet**

Mänsklig närhet och att umgås med andra är viktigt för att dina studier ska fungera och för att du ska må bra. Alla behöver känna tillhörighet och uppleva att de ingår i ett meningsfullt socialt sammanhang. Under pauserna och efter skoldagens slut är det därför viktigt att hålla kontakten med dina vänner, precis som vanligt. I samband med distansundervisning sker det kanske främst digitalt, genom till exempel sociala medier. Även om ni inte löser uppgifterna tillsammans kan ni hjälpa varandra att förstå upplägg och innehåll.

- **Håll kontakten med skolan**

All personal på skolan är på olika sätt till för dig, oavsett om det handlar om funderingar kring studieeval eller om du har behov av att prata med någon. Skolsköterska, kurator och skolans elevhälsoteam finns där för att hjälpa dig om du eller någon vän behöver hjälp och stöd för att hantera vardagen. Distansundervisning kan göra att du känner dig mer ensam och frånkopplad, ta kontakt om du behöver det.