

Mående

Sömn

Studieteknik

Motion

Rutiner

Distansstudier

Råd och stöd till dig som studerar hemma

Innehåll

Livsrutiner vid distansstudier	3
Planering och rutiner	4
När du pluggar	5
Fler studietips	6
Mer information.....	7
Kontaktuppgifter.....	7
Länkar.....	8

Livsrutiner vid distansstudier

Nu när skolan till stor del är digital är det viktigt att man försöker bibehålla sina rutiner. Vår kropp och vår knopp mår bra av goda rutiner som till exempel att lägga sig i tid, äta regelbundet och röra på sig.

- Ställ gärna väckarklockan och stig upp samma tid varje dag.
- Ät regelbundna måltider. Gör gärna frukosten eller lunchen till en mysig stund.
- Ha regelbundna sovvanor, även om du är hemma.
- När du får en stund över, exempelvis en håltimme, gå gärna ut en stund. Promenera eller rör på dig fysiskt på ett sätt som passar dig. Frisk luft och fysisk aktivitet gör att du orkar med skoldagen bättre. Ta gärna med en kompis.
- Mellan studierna, försök att hålla dig sysselsatt med saker du mår bra av.



Planering och rutiner

Följ ordinarie schema för att få en jämn arbetsbelastning över skoldagen.

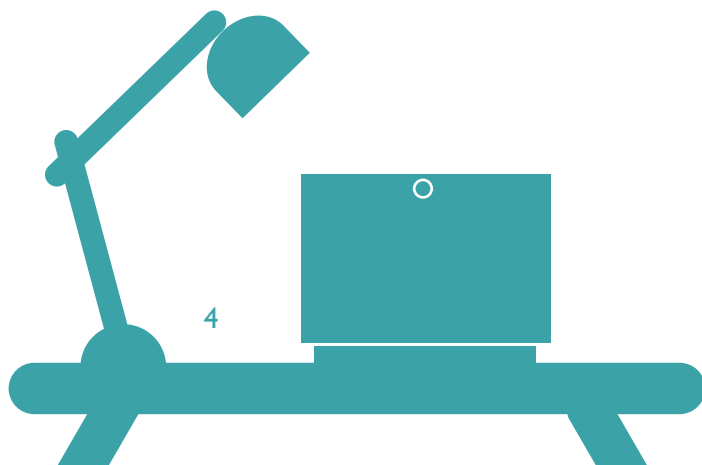
Arbeta med respektive ämne på den utsatta lektionstiden.

Skriv en ”att göra”-lista där du skriver ner alla uppgifter som du måste göra.

När du är färdig med en uppgift stryker du den från listan. Se till att prioritera uppgifterna på listan; vad måste göras först? Vad kan vänta till imorgon/nästa vecka?

För att kunna planera dina studier måste du veta **VAD** du ska göra, **HUR** du ska göra och **NÄR** det ska vara klart. Kan du inte svara på dessa frågor måste du kontakta undervisande lärare för att få svar på dem. Även frågan **VARFÖR** är viktig att kunna besvara för att känna motivation inför en uppgift.

Ha för vana att kolla ItsLearning och/eller Teams varje morgon innan första lektionen börjar för att se om dina lärare har skrivit något angående dagens lektioner.



När du pluggar

Lägg undan allt som kan distrahera dig från skolarbete/inläring.

Du kan bara fokusera på en sak i taget; se till att det är skolarbetet så blir ditt pluggande mer effektivt!

Om du fastnar på någon uppgift eller funderar över något begrepp, skriv ner detta och fråga läraren nästa gång ni har lektion.

Du kan även söka information på Internet men se till att du först funderar själv eller med någon annan person. Du minns bättre om du tänkt aktivt kring uppgiften/begreppet jämfört med att gå direkt till "facit" och få rätt svar.

Den bästa studietekniken är att testa sig själv.

Det kan göras på flera sätt; diagnoser i boken, läsa och sammanfatta ett kapitel antingen muntligt eller skriftligt osv.

Ta raster!

Din kropp och hjärna behöver ta en paus efter ca 20 - 30 minuter. Har din lärare en genomgång via Teams kan du passa på och ställa dig upp och röra lite på dig. Sitter du och arbetar självständigt → sätt en timer på 20 minuter. När alarmet ringer tar du en paus på 5 minuter och sen återgår du till pluggandet.

Avsluta varje lektion med att svara på frågan "Vad har jag lärt mig idag?"

Avsluta skoldagen med att kort reflektera över vad du gjort på varje lektion.



Fler studietips

Tänk positivt!

Om din motivation för att göra en viss uppgift eller ett ämne är låg så försök tänka att det blir roligt, att du har nytta av att kunna det här och att det kommer kännas bra när du kan stryka detta från din ”att göra”-lista. Negativa tankar gör att det blir ännu svårare att komma igång med en uppgift. Känns det svårt? Lura hjärnan genom att le/skratta (sätt en penna i munnen).

Tänk dynamiskt!

Ju mer man tränar på något desto bättre blir man på det. Är det svårt med ett nytt arbetsområde, tänk ”jag kan inte det här *än*” (men du kommer att kunna det om du pluggar fokuserat, tar hjälp när du fastnar och repeterar flera gånger) istället för att tänka att det inte är någon idé att försöka.

Sätt upp mål!

Ett sätt att motivera sig när det går tungt är att sätta upp mål för sig själv, både kort- och långsiktiga. Målen ska vara möjliga att uppnå och de ska vara mätbara.

Repetera, repetera, repetera!

Det räcker inte att repetera efter lektionen och på kvällen utan du måste hinna göra det fler gånger inför provet.

Skjut inte upp saker!

Att skjuta upp saker tar bara onödig energi. Använd dig av ”att göra listan” och dela upp större uppgifter i mindre delmål så känns det lättare.

Mer information

Motion och sömn – Kost – Att må bra på insidan

På vår hemsida finns mer information

www.pitea.se/strombacka/radviddistanstudier



Kontaktuppgifter

Förutom dina lärare så finns även vi i Elevhälsan här för dig!

Elevhälsan består av rektor, kurator, skolsköterska, specialpedagog och studie- och yrkesvägledare.

Vill du ha ytterliga råd och stöd i dessa frågor hör av dig till oss, du hittar kontaktuppgifter på skolans hemsida

www.pitea.se/strombacka/elevhalsa



Välkommen att höra av dig!

Länkar

**Träna för din hälsa
– en föreläsning med Anders Hansen**

Pluggkoden – strategier för minne

Testa dig själv för att minnas bättre

Strömbackaskolan
0911-69 60 00
www.pitea.se/strombacka
www.facebook.com/pitea.se



Piteå kommun