



ÄLVSBYNS KOMMUN

Råd och tips för distansstudier



Vakna i tid. När du stiger upp i tid får du en bra dygnsrytm. Gå gärna en promenad för att komma igång, du är van att gå till skolan.



Kom i tid till lektionen så att du inte missar något. Slå på kameran när lektionen börjar. Följ lärarens instruktioner.



Följ ditt schema, ta pauser och rörelseraster. Jobba med ett ämne i taget och gör ex. en "att göra lista". Följ dina nya rutiner.



Välj en plats där du kan studera, fokusera och får plats med dator, böcker etc. Variera plats och tänk på att ha en bra arbetsställning.



Var aktiv. Kommunicera med dina lärare och studiekamrater och be om hjälp om du behöver. Hjälp finns att få!



Om du är i behov av kontakt med lärare, specialpedagog, kurator eller teknisk support finns kontaktinformation på skolans hemsida.
<https://www.alvsbyn.se/forskola-och-utbildning/gymnasium/>



Orka plugga, fler tips och råd för dig som pluggar hemma:

<https://youtu.be/gmKtg4INrJY>

<https://youtu.be/YruVkPgnzdw>