

## Guide och tips till elever vid distansstudier

- Gå upp på morgonen i vanlig tid! Brukar du gå upp vid 06:30 så fortsätter du att göra det även om du studerar från hemmet.
- Använd tiden som du inte behöver lägga på att transportera dig till skolan till att ta en promenad eller till att genomföra ett kortare träningspass där du inte har närkontakt med andra personer (1,5 m avstånd).
- Håll en god arbetsmiljö i hemmet. Kom överens med din/dina vårdnadshavare var i hemmet som du skall sitta. Sitt inte i soffan!
- Följ ditt normala schema!
  - Står det exempelvis Svenska 1 kl 10-11 på ditt ordinarie schema så arbetar du med svenska under denna period. Du kopplar upp dig i den webbkanal (Teams, Meet, Zoom osv) som läraren angivit och gör de uppgifter/deltar i de aktiviteter som du fått angivet av din lärare.
- Ha koll på när du skall lämna in dina uppgifter!
- Ta lunch när du normalt skulle ha tagit lunch.
- Håll kontakt med dina klasskamrater. Koppla gärna upp dig på exempelvis Google Meet, Teams, Hangout, Snapchat osv. Se till att fortsätta prata med varandra som tidigare. Samarbeta gällande de uppgifter som du fått i skolan.
- Ta gärna en promenad eller träna på eftermiddagen/kvällen. Välj den aktivitet som passar under rådande förhållande (1,5 m avstånd)
- Om du får problem/svårigheter med studierna eller tekniken kontakta din mentor via mail eller kontakta EHT för hjälp. Kika på skolans hemsida där hittar du information om hur du kontaktar olika funktioner inom skolan.