



Goda råd när du arbetar hemma

1. Börja med att planera när och hur länge du ska arbeta under dagen. Skriv gärna upp alla arbetspass på en lista och bocka av efterhand som du blir klar.

Tänk på att:

- det är bra att arbeta kortare pass i taget och ta en kort bensträckare efter ett tag. Ett förslag är att du arbetar 20 minuter, tar paus 5 minuter och arbetar 20 minuter till.
 - det är bra att även planera in längre raster mellan arbetspassen.
 - du kan sätta en timer för att lättare kunna hålla tiden.
 - göra saker i pauserna som ger dig ny energi, till exempel att ta lite luft och att röra på dig.
2. Lägg undan digitala verktyg som telefoner och surfplattor som kan störa din koncentration. Om du tittar på mobilen under tiden du arbetar är det lätt att det tar fokus från det du ska göra. Behöver du använda digitala verktyg för ditt skolarbete så är det bra att stänga av ljud, notiser och annat som kan vara störande.
 3. Välj en plats att arbeta vid där du får lugn och ro. Ska du skriva behöver du sitta vid ett bord.
 4. Ta fram alla arbetsuppgifter, blyertspenna, pennvässare, suddgummi, linjal och kanske också papper att skriva eller rita på. Om du behöver logga in för att delta i en lektion så se till att göra detta i god tid innan lektionen ska börja. Sedan är du redo att börja arbeta.
 5. Be en vuxen om hjälp om du till exempel har svårt att förstå en uppgift. Om ingen vuxen är hemma kan du prova att ringa en klasskompis eller mejla din lärare.
 6. Tänk på att äta regelbundet under dagen. Till mellanmål kan man äta en frukt eller en smörgås.
 7. Se till att belöna dig själv med att göra något du gillar när alla uppgifter för dagen är klara.