



Goda råd vid hemmastudier

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

Tänk på att:

- det är bra att arbeta kortare pass i taget och ta en kort bensträckare efter ett tag. Ett rikt-
märke kan vara att arbeta 20 minuter, pausa 5 minuter och sedan arbeta 20 minuter till.
 - det är bra att även planera in längre raster mellan arbetspassen.
 - du kan sätta en timer för att hjälpa eleven att hålla tiden. Det kan vara hjälpsamt för elevens
koncentration att veta hur lång tid som är kvar och för att inte ta för långa pauser.
 - komma överens om vilka aktiviteter eleven kan göra i pauserna som ger ny energi,
till exempel att ta lite luft, att röra på sig och chatta med kompisar.
2. Lägg undan digitala verktyg som telefoner och surfplattor som kan störa elevens koncentration. Behöver eleven använda digitala verktyg för sitt skolarbete så är det bra att stänga av ljud, noti-
ser och annat som kan vara störande.
 3. Välj en plats att arbeta vid där eleven får lugn och ro. Ska eleven skriva behöver man sitta vid
ett bord.
 4. Ta fram alla arbetsuppgifter, blyertspenna, pennvässare, suddgummi, linjal och kanske också
papper att skriva eller rita på. Om eleven behöver logga in för att delta i en lektion så se till att
detta görs i god tid innan lektionen ska börja.
 5. Se till att finnas tillgänglig för eleven om den behöver hjälp med att förstå en uppgift, få hjälp
med läsning och som stöd och uppmuntran. Be gärna eleven berätta vad den har arbetat med.
 6. Tänk på att påminna eleven om att äta regelbundet under dagen.
 7. Låt eleven belöna sig själv med att göra något man gillar när alla uppgifter för dagen är klara.