

# Att vara deltagare på distans

Att studera på distans är en utmaning för alla. Därför har vi på skolan sammanställt några råd till er alla som vi hoppas kan vara till stöd så länge vi måste hålla distansen, både helt och när vi har semidistans.

## Ta hand om dig själv

Ett bra råd är att försöka hålla samma rutiner som om du vore fysiskt på plats i skolan.

- Gå upp, gör dig i ordning och ät frukost, på samma sätt som tidigare.
- Ät lunch och middag.
- Gå ut på rasterna för att få luft och ljus.
- Hitta en plats i ditt rum som bara är en studieplats. Studera inte i sängen utan håll den till en plats för vila och sömn.
- Gå en promenad själv eller med en vän varje dag så kombinerar du motion med social kontakt.
- Fundera på vad du brukar tycka är roligt och se om du kan fortsätta göra det, men kanske på ett annat sätt just nu. Om du exempelvis brukar träna så fortsätt med det, men på ett anpassat sätt. Brukar du träffa vänner så fortsätt med det, men utomhus.
- Var extra snäll mot dig själv och försök att acceptera situationen som den är just nu, den är tillfällig och om du gör ditt bästa så är det alldeles tillräckligt.
- Var uppmärksam på om du känner dig nedstämd, har ångest, känner dig orolig eller om du har svårt att sova och behöver hjälp med att få ordning på din vardag just nu. Då är det viktigt att du hör av dig till din mentor eller kurator på skolan så att vi kan hjälpa dig på bästa sätt.

## Väl på lektion

Hur det är att medverka på en distanslektion kan se lite olika ut beroende på ämne, lektionens syfte, gruppens storlek, med mera. Trots det finns det några saker som du alltid bör tänka på.

- **Var noga med tiderna!** Det är både för din egen skull och för dina kurskamraters. Ofta ger din lärare viktig information i början på lektionen, försök därför att alltid koppla upp dig i tid, gärna någon minut innan.
- **Ha kameran på!** Det kan ibland kännas ovant att ha sin kamera igång, speciellt i början. Vi vill gärna att alla som kan har sin kamera på under de tillfällen vi träffas. Anledningen är att din lärare ska kunna få en chans att se om du är närvarande och följer med under lektionen. Finns det något särskilt skäl till att du inte kan ha kamera på behöver du kontakta din lärare för den lektion det gäller.
- **Tänk på mötesetiketten!** Det kan ibland vara lite svårt att fördela ordet under en lektion med många deltagare. Ha därför alltid din mikrofon avstängd då du inte pratar, och begär ordet genom att räkna upp handen eller skriva i chatten.
- **Var närvarande när du ska vara det och använd lektionstiden!** Närvaron är lika viktig under tiden med distansstudier som när vi är på plats. Vid de tillfällen du får arbeta självständigt är det så klart alltid bäst att använda den tid som är avsatt, för att hinna med.

## Ta hand om varandra

När många är ensamma på sina rum eller hemma så är det extra viktigt att vi tar hand om varandra.

- Ring eller skriv oftare till dina vänner och din familj. Ett kort samtal eller meddelande kan betyda mycket för någon som känner sig ensam eller isolerad på grund av situationen.
- Ha fortsatta träffar utomhus eller digitalt så att ni behåller den sociala kontakt som ni har skapat på skolan.
- Våga prata med varandra om det som är jobbigt just nu, ofta är man inte ensam om att känna på ett visst sätt!
- Gör roliga saker på distans, se på film tillsammans på distans, ha distansfika eller ha en digital rast ihop.

## Stöd med studierna

Du som behöver stöd med studierna på något sätt är välkommen att kontakta vår specialpedagog, Marie Westergren.

**E-post:** [m.westergren@eslovsfhsk.se](mailto:m.westergren@eslovsfhsk.se)

**Mobil:** 073 383 48 28

Där kan du få hjälp med tekniskt stöd, digitala program, struktur om du har hamnat efter, klargörande av uppgifter och mycket mer.

Nedan finns några bra strategier för hur man kommer igång med pluggandet hemma. Se gärna klippet från UR också, det är cirka tre minuter långt:

<https://www.ur.se/orkaplugga/sex-bra-strategier-for-att-komma-igang-att-plugga/>

- Känn inte efter, tänk inte, bara gör.
- Stäng av mobil och andra störningsmoment.
- Skriv en lista med delmål och pricka av.
- Börja med det lättaste/roligaste.
- Sätt en timer för att komma igång, ta pauser och att avsluta, alarm på mobilen funkar utmärkt.
- Påbörja uppgiften, du behöver inte göra klart.

## Stöd med måendet

Du som behöver känslomässigt stöd av olika anledningar är välkommen att kontakta vår kurator, Emma Asek.

**E-post:** [e.asek@eslovsfhsk.se](mailto:e.asek@eslovsfhsk.se)

**Mobil:** 073 897 13 47

Se gärna klippet från UR med bra tips på hur man orkar en hel skoldag, vilket förstås även gäller när man pluggar på distans, det är knappt tre minuter långt: <https://www.ur.se/orkaplugga/orka-en-hel-skoldag/>