



Tips till elever och vårdnadshavare med anledning av distansundervisningen på Öckerö seglande gymnasieskola!

Att studera hemifrån kräver mer självdisciplin än att vara i skolan.

Här kommer några tips från skolan om vad du kan göra för att klara situationen.

1. Behåll samma dygnsrytm som om du skulle gått till skolan.
2. Sov ordentligt, så att du klarar av skolarbetet.
3. Arbeta strukturerat under dagen, främst med de ämnen du har enligt schema.
4. Du kan alltid kontakta din lärare om du har frågor.
5. Kontakta klasskamrater via nätet för att diskutera skoluppgifter.
6. Ha kvar goda matrutiner.
Detta innebär att du ska fortsätta äta frukost, lunch middag och mellanmål under dagen. Dessa rutiner gör att du kan arbeta bra.
7. Dela upp dagen i studiepass, rörelse/träning och matpauser.
Om du sitter för länge framför datorn är det svårt att koncentrera sig och studierna blir ineffektiva. Det är bättre att arbeta effektivt en stund (20-30 minuter) och sedan ta en kort paus, än att sitta lång tid och tappa fokus.
8. Var utomhus varje dag. Det gör att du blir piggare, har lättare att koncentrera dig under dagen och sover bättre på natten.

Hör av er till skolan om undervisningen inte fungerar.

Med vänlig hälsning/Stefan Carmesund, rektor