

# Tips til elever med hjemmeskole

Hvordan skape struktur og holde  
motivasjonen oppe

# Hold på rutinen

- Stå opp til vanlig tid, kle på deg
- Spis frokost, gjerne med familien
- Logg deg på til første time, vis at du er til stede



Vær til stede (for deg selv og andre)

- Si hei til læringspartner, send melding hvis fraværende
- Delta i undervisningen, vær aktiv, still spørsmål, skriv i chatten
- Gi positive tilbakemeldinger til medelever og lærere (smilefjes, hjerte, tommel opp)



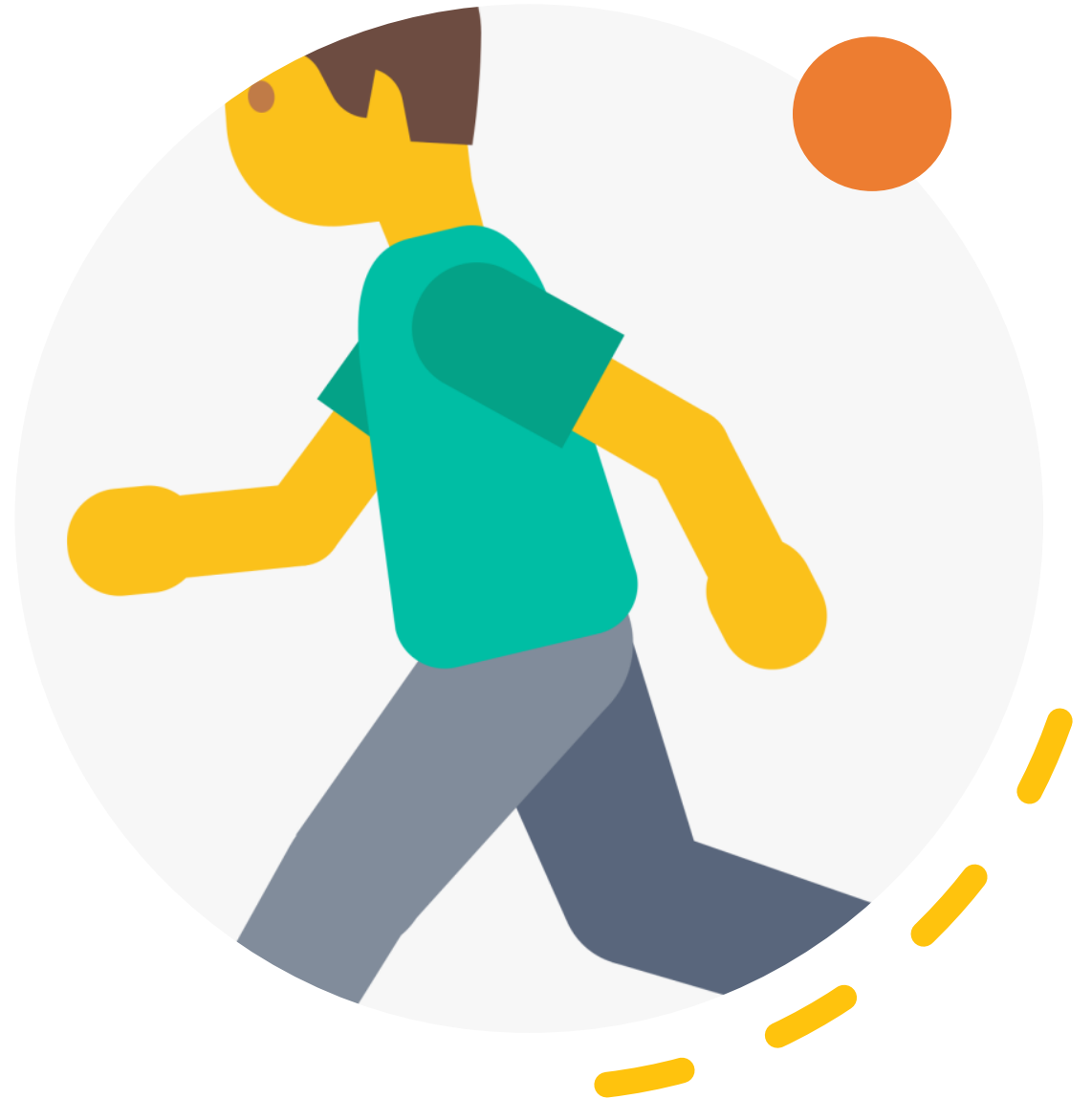
# Spør en voksen

- Når det er noe du lurer på, spør læreren din
- Når du er bekymret for noe, si ifra til kontaktlærer
- Når du ikke har det bra eller er eller er usikker på fremtiden, snakk med rådgiver



# Planlegg dagen

- Sett deg et mål for dagen, bestem deg for hva som er viktigst
- Følg timeplanen, husk pauser
- Beveg deg, ta deg en tur ut i løpet av dagen



# Oppsummert:

- Hold på rutinene
- Vær til stede
- Spør en voksen
- Planlegg dagen

Få flere tips og se elever, lærere og rådgiver diskutere motivasjon, smittevern og læring:

A vibrant rainbow with a textured, brush-stroke effect, arching over the hashtag "#Alt blir bra" in a bold, black, sans-serif font. The background is white with various colorful geometric shapes: a green triangle, a blue circle, a blue ring, and yellow dashes.