



Tips på bra studierutiner + en mattesida

(den kommer allra sist)

- motivation
- plats och omgivning
- tid
- material
- planering
- inlämningar
- ...och om jag kör fast?
- länkar till studierutiner, studieteknik och matteboken.se

Om motivation

- Har du svårt att komma igång?
- Brukar du skjuta upp saker?
- Titta på den här lilla filmen:

[Sex bra strategier för att komma igång att plugga](#)

Om plats och omgivning

Sitt på en plats där du inte blir störd

Du ska orka arbeta länge, så sitt på en bra stol vid ett bra bord

Stäng av alla andra medier, t.ex. tv och mobiltelefon

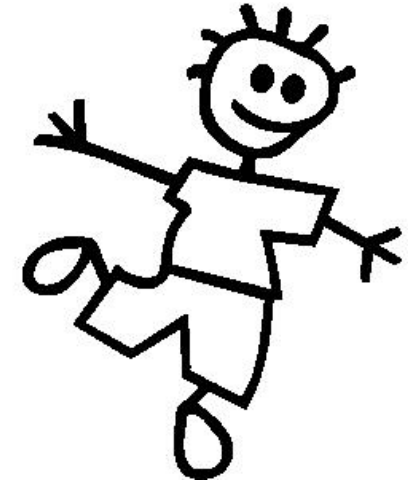
Stäng sociala medier på datorn

Mobiltelefon, sociala medier, spel osv kan du använda när du tar paus (se Om tid)

Om tid

- Ha en fast tid och en fast rutin när du stiger upp varje morgon
- Logga in på Ping Pong den tid din mentor har bestämt
- Börja med att se över vilka skolarbeten du ska göra under dagen
- Skriv ner när uppgifterna ska utföras, helst klockslag för klockslag (se Om planering)
- Pauser! (se nästa bild)

- Lägg in **pauser** i planeringsschemat, t.ex fem minuter för en bensträckare, 20 minuter för en fika, en timme för lunch.



- Här är exempel på [Pausjympa](#) från grannlandet 

(du behöver inte kunna finska 😊)

- Sätt alarm på mobilen, eller en äggklocka, för längden på pausen



Om material

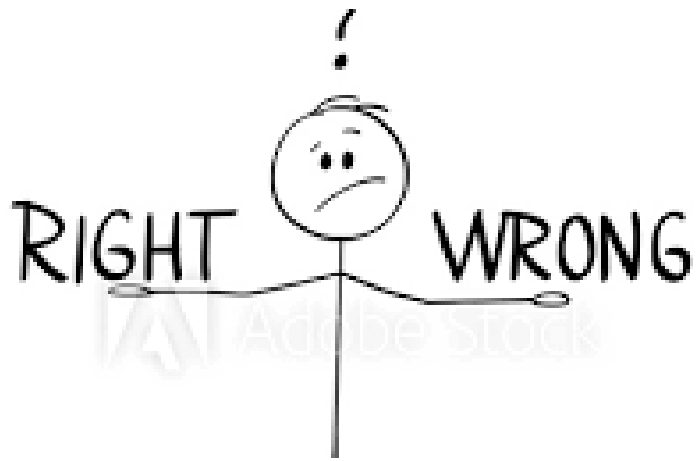


- Allt material du behöver ska finnas på Ping Pong
- Kontakta din lärare om du inte hittar det du behöver, eller...
- ...be någon hemma om hjälp, alternativt klasskompisar om ni har igång någon chatfunktion

Om planering

- Gör en checklista varje dag över det du ska göra den dagen
- Bocka av varje färdigt moment
- Sätt frågetecknen för sådant du är osäker på, eller behöver ha hjälp med





Om inlämningar av uppgifter

- Lämna in sådant du har arbetat med, även om det inte är färdigt, eller du inte är nöjd med det
- Oroa dig inte för om du har gjort rätt eller fel – lämna in ändå!
- Det är bättre att din lärare får *något* av dig, än ingenting alls, så att du kan få hjälp att komma vidare



...och om jag kör fast?

Kontakta

- din lärare i första hand
- ...eller mentor
- ...eller klasskamrat
- ...eller specialpedagog Susanne Borgfors

Elevhälsoteamet

Naturligtvis kan du kontakta elevhälsoteamet via PIM, eller telefon, om du har frågor kring mående och studier:

- Helena Wiberg, skolsköterska 0768 854649
- Eva Andersen Suokas, kurator 0768 854615
- Irving Osbjer, SYV 0768 854679
- Susanne Borgfors, specialpedagog 0730 349367

Länkar till fler tips på studierutiner, studieteknik och matematik:

- [Tio tips för dig som ska studera hemma](#)
- [Koncentrera dig på en sak i taget när du läser](#)
- [Tips inför uppsatsen](#)
- [Ta hjälp av varandra](#)
- [Matteboken](#)

Här hittar du hjälp med matteuppgifter på olika nivåer. Tycker du t.ex. att det är svårt att förstå procent, så kan du gå till materialet för åk6 och framåt. Ett annat exempel är bråktal, som förklaras från början i fliken för åk5 under rubriken Tal. Det finns videofilmer till nästan alla typer av mattetal.

- [Do the math](#)

Här kan du få hjälp on line av studenter med matteuppgifter från Ma1 och uppåt. Följ instruktionen och registrera dig. Om du tycker det är svårt med registreringen, så be en kompis, eller någon i familjen om hjälp, eller hör av dig till din mattelärare/Erik/Susanne.