



Plugga hemma

Tips för elever

Skapa en läxrutin

1. Planera in din läxläsning till stunder när du har bra ork. Till exempel efter att du ätit mellis, före träningen, på förmiddagen på helgen eller den dagen när du har kortare skoldag.
2. Ta gärna en kort promenad på 5 minuter eller passa på att träna innan du sätter dig för att plugga. Då får du lite frisk luft och vaknar till.
3. Gör i ordning din arbetsplats.



Skapa en arbetsplats

Skapa en arbetsplats

- Kroppen associerar olika platser med olika saker. Därför är det viktigt att inte plugga i soffan eller sängen: det stör både arbete och vila.
- Välj en plats att jobba på, gärna ett skrivbord. Om du inte har något skrivbord funkar köksbordet också bra.
- Plocka fram allt du behöver för att kunna plugga, som dator, papper, pennor och böcker.
- Städa undan saker från arbetsplatsen som lockar till annat än arbete.

Minimera distraktioner

- Stäng av radion och teven.
- Stäng av alla avisering, appar och flikar som inte behövs för den aktuella skoluppgiften.
- Om du inte kan sitta ensam kan hörlurar vara ett sätt att slippa störande ljud. Dessutom signalerar de till andra att inte störa dig.
- Undvik musik i hörlurarna. Om du måste ha musik för att stänga ute andra ljud: lyssna på samma spellista varje gång, med musik som du hört många gånger innan.

Pauser är viktigt!

- Kom ihåg att ta raster och pauser om du ska sitta och plugga länge. Det är lagom med 25 minuters pluggande och 5 minuters rast.
- Plocka undan dina skolsaker från köksbordet efter läxstunden, om du suttit där och jobbat.
- När du tar paus från pluggande är det viktigt att du reser dig från arbetsplatsen och göra något annat.
- Här är några förslag på vad du kan göra:
 - Ring upp en kompis och pausa tillsammans. Prata om annat än skolarbetet.
 - Sätt på lite skön musik och dansa.
 - Stretcha.
 - Hämta något att äta eller dricka.
 - Här finns tips på [pausgympa](#).