

Hvernig er hægt að háttta námi í fjarnámi?

Í ljósi þess að nemendur þurfa að sinna námi sínu að heiman, bendum við á nokkur góð ráð til að auðvelda námið. [Upplýsingar frá Landlækni sem uppfærðar eru reglulega má finna hér](#)

Í námi sem stundað er heima er áreitið með öðrum hætti en í skóla, t.d. geta fjölskyldumeðlimir, gæludýr eða heimilisstörf kallað á athygli. Mikilvægt er að halda rúttínu og huga að andlegri og félagslegri heilsu. Hér er stiklað á því helsta sem gott er að hafa í huga:

Umhverfi

- Skilgreinið svæði á heimilinu fyrir námið, að það sé á einhvern hátt afmarkað öðru heimilislífi. Það getur verið hluti af borðstofuborði eða sér herbergi, allt eftir aðstæðum hvers og eins.

Upphaf dags

- Gott er að halda morgunrúttínu líkt og venjulega, t.d. fara í sturtu, klæða sig, borða morgunmat, o.s.frv.
- Markið upphaf dags á ákveðinn hátt, t.d. með því að fá ykkur morgunmat, göngutúr, gera núvitundaræfingar, o.s.frv.
- Finnið það sem hentar ykkur, mikilvægast er að stíga inn í daginn á táknrænan hátt

Skipulag dags og markmið

- [Setjið ykkur markmið fyrir daginn og útbúið verkefnalista](#)
- Rúttína hjálpar til við að halda einbeitingu
- Skiptið deginum upp eftir stundatöflunni ykkar og ákveðið hvenær þið takið pásur, notið tímastilli ef það hjálpar.
- Virðið pásur, njótið þeirra og komið endurnærð að náminu aftur
- [Vikuáætlun](#) Gott er að gera sér tímaáætlun og skipuleggja tímann frá degi til dags, hvað á að læra og hvenær.

Námsáætlanir

- Námsáætlanir eru góðar til að finna út hvar maður á að vera staddur í námsefninu hverju sinni. Einnig er hægt að sjá hvaða verkefnum á að skila og hvenær. Ath. námsáætlanir gætu breyst meðan skólinn er lokaður, því er nauðsynlegt að vera í góðu sambandi við kennara.
- Hægt að finna námsáætlanir á Innu og/eða Moodle

Heilsa, líðan og samskipti

- Mikilvægt er að vera í góðu sambandi við kennara og samnemendur yfir daginn. Fylgist vel með hvaða samskiptabúnað hver og einn kennari vill að þið nýtið ykkur.
- Verið dugleg að deila upplýsingum og hjálpast að.
- Nýtið tæknina. t.d. spjallþræði, myndsamöl, Moodle, Inna og hjálparmyndbönd í stærðfræði o.fl.
- Nauðsynlegt er að fara út í ferskt loft a.m.k. einu sinni á dag (þau sem eru í sóttkví fylgi leiðbeiningum þar um)
- Finnið gleðina og húmorinn í þessum aðstæðum og finnið kostina við tímabundna heimavinnu
- Sýnið ykkur mildi, oft er fólk afkastameira í ró og næði heima, gefið ykkur klapp á bakið við og við og fagnið því sem þið afkastið
- Munið að hugsa vel um ykkur, hér eru upplýsingar um nokkrar góðar leiðir til þess:
- Hér má finna góðar upplýsingar og æfingar varðandi núvitun [Núvitundarsetur](#) og [jóga](#)
- [Hér má líka finna góðar líkamsæfingar sem hægt er að gera heima](#)

[Klefinn.is](#)

- Á RUV er bæði morgunhugleiðsla og morgunleikfimi
- Reglulegur svefn er mjög mikilvægur

Náms- og starfsráðgjafar og sálfræðingur eru til taks

- Fyrirspurnir og viðtalspantanir sendist í tölvupósti
- Lena Rut Birgisdóttir lena@ma.is Heimir Haraldsson heimir@ma.is
Kristín Elva Viðarsdóttir kristinelva@ma.is

Góð ráð og upplýsingar um COVID-19

[Bjargráð á streituvaldandi tímum \(Rauði krossinn\)](#)

[Síða með spurt og svarað um skólastarf á neyðarstigi almannavarna](#)

[Síða með upplýsingum um COVID-19 fyrir börn og ungmenni](#)

[Það sem þú þarft að vita um COVID-19 \(Landlæknisembættið\)](#)

[COVID-19- Ýmsar hagnýtar upplýsingar](#)

Gangi ykkur vel!