



Werk samen met iemand online wanneer je geen les hebt. Je kan elkaar vragen stellen en motiveren om aan de slag te blijven.



Maak elke ochtend een planning voor de dag: zet hierop welke lessen je hebt en wat je allemaal gaat doen die dag; schrijf ook op welk werk je allemaal wil maken en wanneer je pauze hebt.



Mocht je vragen hebben tijdens het zelfstandig werken, kun je deze in Teams stellen. Docenten en klasgenoten kunnen dan jouw vraag beantwoorden. Ook kun je je vraag opschrijven in je schrift. Wanneer je de les bijwoont kun je alsnog je vraag stellen.



Leg al je digitale middelen weg en zet een wekker voor bijvoorbeeld een half uur. Wanneer de wekker gaat neem je 5 minuten pauze.



Zorg dat je bij een goede tafel zit en op een goede stoel. Vermijd zaken als je bed of de grond.



Houd je schoolritme aan. Begin 's ochtends met je normale ritueel zoals je dat ook doet als je fysiek naar school gaat. Ga 's avonds op de gewone tijd slapen. Eet gezond en drink vooral veel water.



Zorg dat je spullen werken, opgeladen zijn en alle updates geïnstalleerd zijn.



Neem voldoende pauze om te eten en wat te drinken. Ga in je pauze niet achter een scherm zitten, maar laat je lijf bewegen (hond uitlaten of even naar de winkel). Werken achter een beeldscherm is ongeveer 2 keer zo vermoeiend dan live.



Doe tijdens de les actief mee door bijvoorbeeld vragen te stellen (in Teams kun je ook je handopsteken). Het is ook goed om iets eerder online te zijn. Dan kun je nog even met je klasgenoten kletsen of natuurlijk met de docent.



Wanneer je ergens meezit (schoolwerk of andere dingen) zorg dan dat je erover praat met je ouder of docent. Je kan contact opnemen via Teams om je docent te spreken.