

# Till dig som är vårdnadshavare till en nybliven gymnasieelev



## **Hur kan du stötta hemma?**

Vi som arbetar i gymnasieskolan kan se hur viktigt det är att du som vårdnadshavare fortsätter ge stöd och uppmuntran i skolarbetet.

Det är långt ifrån alla som kan hjälpa till med innehållet i läxor och uppgifter på gymnasiet, men man kan hjälpa på andra sätt.

## **Välkommen till gymnasiet**

Gymnasietiden är en spännande tid för både inläring och utveckling. Kunskapsnivån är hög och mängden fakta som ska läsas in är stor. Till skillnad från i grundskolan läser eleverna ämneskurser som avslutas med ett slutbetyg efter varje termin eller läsår. Alla betyg står med i elevens avgångsbetyg.

## **Vad ska man lära sig?**

Det är viktigt att eleven tar ansvar för sitt eget lärande. Det krävs både tid, nyfikenhet och engagemang för att lyckas med sina studier. En av de viktigaste sakerna för inläring är att veta vad det är man ska kunna. De flesta lärare talar om det i förväg, och då vet eleverna det. Om läraren inte gjort det, be ditt barn att fråga läraren. Man måste veta vart man ska för att kunna ta sig dit.

## **Närvaro**

Det är på skoltid som undervisningen och en stor del av inläringen sker, därför är varje lektion viktig. Den vanligaste orsaken till att elever inte klarar skolan är frånvaro. Som vårdnadshavare ska du registrera dig i Skola24 för att kunna följa ditt barns närvaro. Du får då meddelande via Skola24 samma dag om ditt barn är frånvarande. Kontakta oss så fort det bara går om ni är det minsta oroliga. Det gäller både giltig och ogiltig frånvaro, förstås. Vi har stöd att ge elever som t.ex. varit borta p.g.a. sjukdom.

## **Planera**

Skola, läxor, kompisar, idrott och andra fritidsintressen – det är mycket som ska få plats i en gymnasieelevs tillvaro, och därför är det viktigt med en bra studieplanering. Vi hjälper till med både planering och studiestrategier. Med ditt stöd och engagemang i detta blir det lättare för ditt barn att få en balans mellan skolarbete, läxor och fritid.

## **Skärma av**

Att läsa, skriva, plugga – och samtidigt skicka sms, lyssna på musik och vara aktiv på sociala medier – är en del av vardagen för många elever. Forskning visar dock att både minne, koncentration och effektivitet minskar väsentligt när man "multitaskar". Titta på URs film "Orka plugga - Skärma av" tillsammans om ni behöver tips på hur man skär ner på distraktioner när man pluggar! Filmen finns på youtube och URs blogg. Länkar hittar du längre bak här i häftet.

## **Delaktighet**

Prata gärna med ditt barn om vad de gör och hur det går i olika ämnen, vad som är bra samt hur de har det i skolan. Då kan du snabbt fånga upp och göra oss uppmärksamma på saker som vi kan hjälpa till med. Det blir också mer givande att aktivt kunna delta när det är dags för det utvecklingssamtal som erbjuds elever och vårdnadshavare varje termin.

## Goda Vanor

Forskning visar att det finns tydliga samband mellan hälsa och lärande. Sömn, kost och motion är därför viktiga faktorer för att klara av skolan. Ungdomar behöver sova åtminstone 8-9 timmar per dygn, eftersom deras hormonbalans ändras i åldrarna 13-19. Det är också bra att ha en "skärmfri" timme innan man går och lägger sig, så att hjärnan får en chans att varva ner. Kroppen behöver energi för att vara på topp, inte minst behöver hjärnan det. Koncentrationsförmågan sjunker snabbt om vi inte fyller på förråden.

## Länkar & annat

- ❖ Via **Vklass** (vår lärplattform som både elever och vårdnadshavare får inloggning till vid skolstart) under rubriken "**Lärresurser**" hittar du specialpedagogernas sida "**Plugga på Polhem**" som bl.a. innehåller information om alla de workshops som anordnas för att stötta eleverna i skolarbetet.
- ❖ På **Vklass** finns också väldigt bra material i mappen "**Studieteknik**". Materialet är framtaget av lärare på Polhemskolan.
- ❖ **PLUS**-aktiviteter - stöd i matematik och fysik efter schemalagd skoltid.  
<https://www.lund.se/polhemskolan/elev/plus-aktiviteter/>
- ❖ "**Studiegajden**" av Magnus Ehinger, lektor i kemi och f.d. lärare på Polhem: <https://ehinger.nu/undervisning/starta-har/studiegajden.html>
- ❖ "**Orka plugga – Skärma av**" film av UR  
<https://www.youtube.com/watch?v=s09G71Dq5uE>
- ❖ **Bloggen "Orka plugga"**  
<http://bloggar.ur.se/orkaplugga/>
- ❖ Här finns smarta tips, filmer och kunskap om saker som påverkar ungas livsstil <https://unglivsstil.se/>

## Kontakt

All kontaktinformation hittar du under rubriken "Kontakta oss" på vår hemsida, <https://www.lund.se/polhemskolan/personal/>