



**Asker**  
videregående skole

## Asker digitale hjemmeskole

Info til elever og foresatte  
ved Asker videregående skole



# Hvordan være elev ved Asker digitale hjemmeskole?



Kle på deg og vær klar for skolearbeid når skoledagen starter



Lag deg et godt sted å sitte med skolearbeidet; tenk på sittestilling og avveksling i arbeidet.



Du må oppføre deg som om du var på skolen på vanlig måte overfor lærere og medelever. Skolens ordensreglement gjelder.



Vær tilstede på fagsiden for å få registrert tilstedeværelse. Ta ansvar for arbeidet ditt, men ikke slit deg helt ut!

# Organisering av skoledagen



Mange elever har bedt om ukeplan eller fagdager istedenfor at timeplanen følges time for time. Vi følger timeplanen som før



Ved å følge timeplanen kan vi lettere hjelpe deg med å strukturere hverdagen, det er lettere å samarbeide i makkergruppene og det er lettere for lærerne å fange opp elever som trenger ekstra hjelp



Mange elever har gitt tilbakemelding om at det er forvirrende at lærerne legger ut arbeidet på ulike måte. Vi har bestemt at vi legger ut arbeidet slik at man ser det på oversikt når man går inn på fagsiden

# Digitale løsninger til glede og fortvilelse

- It's learning og Microsoft Teams jobber med å sørge for bedre kapasitet. Vi vet hvor frustrerende det er å måtte vente på at sider lastes. Vær tålmodig og ikke stress.
- Last gjerne opp det du skal jobbe med kvelden før, så du har det lokalt og kan jobbe offline – men husk likevel å logge på fagsidene, for det er sann tilstedeværelse blir registrert.
- Digital support – sjekk hjemmesiden [www.asker.vgs.no](http://www.asker.vgs.no)
- Husk backup i skytjenester. Dette er ekstra viktig nå som vi jobber så mye digitalt
- Hva hvis alt det digitale kræsjer? Da har du en lærebok. Bruk den og noter på et ark som du kan ta bilde av og bevare digitalt

# Fraværstøring

- Elever som er syke, må gi beskjed til kontaktlærer og vil få dokumentert fravær. Eleven registrerer fraværet i VIS. Dette gjør man under fravær - opprett fravær.

## Elevfravær

Opprett fravær

Startdato og tid \*

Sluttdato og tid \*

Beskrivelse

NB! Ikke inkluder sensitiv informasjon her.

# Slik forholder vi oss til smittefaren



Ved mistanke om Corona-smitte skal lege/lokal helsemyndighet varsles. Informasjon om bekreftet smitte gis til skolen i samråd med lege og smittet person.



Kontaktlærer kan hjelpe med skoleutfordringer. Tommy miljøarbeider er d er for deg hvis du trenger en å snakke med 977 29 625.



Makkergrupper og andre bør kun møtes digitalt. Følg helsemyndighetenes råd om fysisk omgang med andre.

# Seks råd fra Cecilie - vår egen skolepsykolog

Kilde: Jens Tennebø Jensenius, psykolog i Lillesand kommune

## 1. Sett deg inn i myndighetenes anbefalinger

Den beste informasjon om koronaviruset fins på [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). [www.NRK.no](http://www.NRK.no) er også nøktern og lett forståelig. Det er ikke lurt å søke informasjon i mindre seriøse medier, som kan overdrive og forvrengte for å skape sensasjon

## 2. Begrens tiden du følger nyheter om pandemien

Vi trenger å følge rådene til myndighetene, men vi trenger ikke å oppdatere oss på nyhetene hele tiden - det vil bare øke stress og engstelse.

## 3. Fyll hodet med noe annet

Det er bra å holde seg opptatt med noe annet enn pandemien. Det kan være underholdning, spill, lek, lesing av romaner, fagbøker, tidsskrifter, podcast, hobbyer.

## 4. Bruk kroppen

Det enkleste og beste er i grunnen å være i fysisk aktivitet. Gå en tur. Det demper kroppens og hodets uro, styrker robustheten og gjør det lettere å sovne på kvelden

## 5. Gjør noe for andre

Hjelp andre med praktiske ting eller med å roe seg ned. Hjelp gjennom å prøve ikke å bli syk og ikke å bringe smitte videre til andre, og gjennom ikke å handle mer enn en trenger. Det er også en hjelp for andre å dempe sin egen uro, være en trygg person for andre.

## 6. Behold døgnrytmen.

Stå opp tidlig, spis frokost, lunsj og middag på samme tidspunkt hver dag, gå i seng på samme tid. Rutiner skaper trygghet og forutsigbarhet, og forbygger konflikter. Kroppen er et vanedyr, mangel på struktur skaper uro.



**Asker**  
videregående skole

Lykke til med din digitale  
skolehverdag!

og husk

– VASK HENDA OG HOLD DEG HJEMME

Vaner som forebygger **smitte**

**Papirlommetørkle**  
foran munn og nese beskytter andre når du hoster eller nyser. Kast lommetørkleet etter bruk. Vask så hendene.

**Bruk albukroken**  
når du må hoste eller nyse og ikke har papirlommetørkle tilgjengelig.

**Vask hendene**  
ofte og grundig, spesielt når du har vært ute blant folk.

**Hånddesinfeksjon**  
med alkoholholdige midler er et godt alternativ når håndvask ikke er mulig, for eksempel på reise.

FHI  
Folkehelseinstituttet

Helsedirektoratet



Tlf: 66 90 72 40

E-post: [post@asker.vgs.no](mailto:post@asker.vgs.no)

Postboks: Postboks 43, 1371 Asker

Adresse: Fredtunveien 81, 1386 Asker

[asker.vgs.no](http://asker.vgs.no)