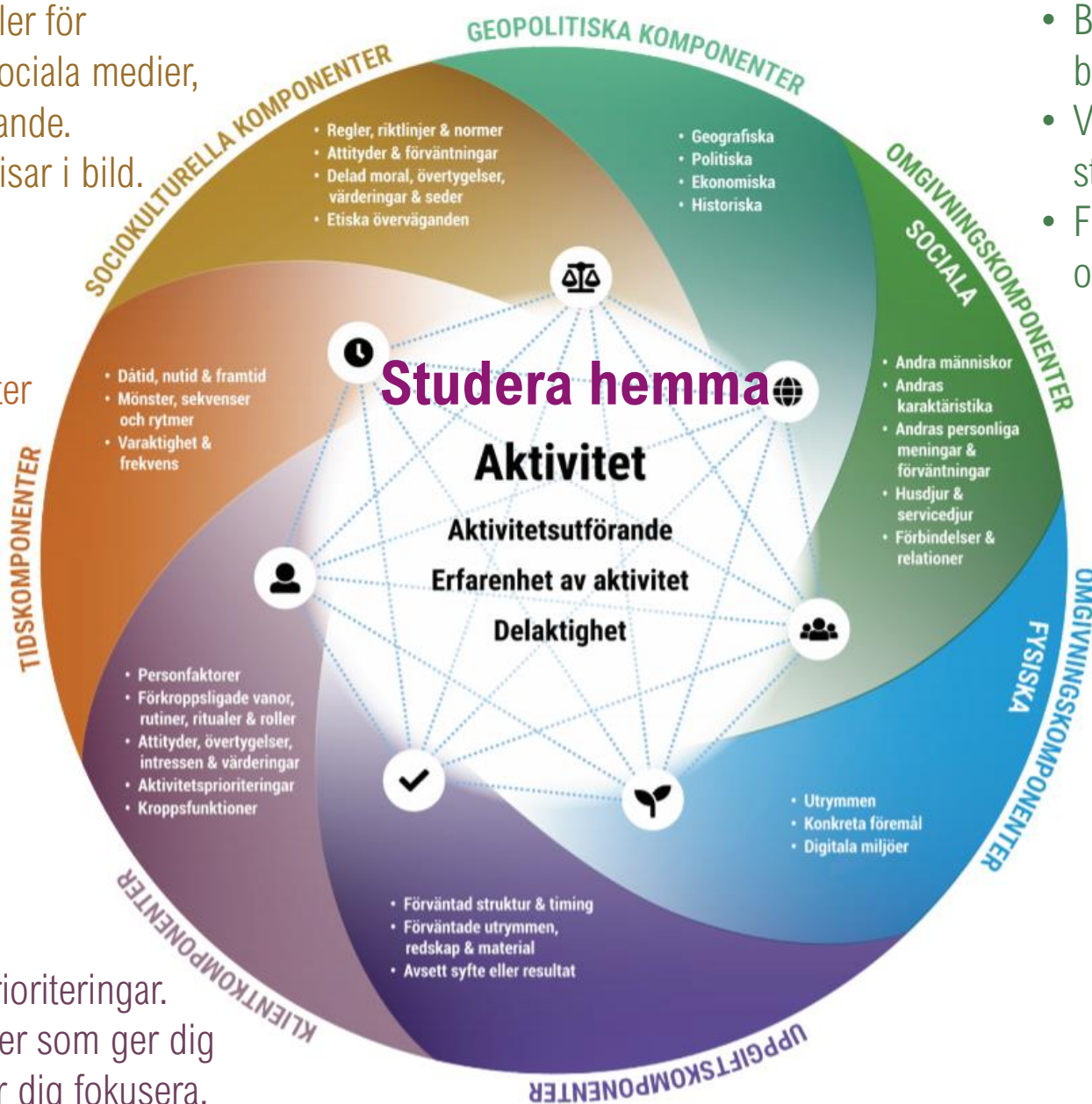


Vi firar Arbetsterapins dag!

Tänk som en arbetsterapeut och få studierna att fungera hemifrån i coronatider!

- Förtydliga tider för studier.
- Bestäm egna regler för användande av sociala medier, spel samt filmtittande.
- Tänk på vad du visar i bild.
- Håll dig uppdaterad.
- Följ aktuella riktlinjer.
- Be om hjälp när det behövs.
- Visa empati och var stödjande.
- Fika tillsammans – går också att göra digitalt.
- Variera aktiviteter under dagen.
- Behåll en arbetsrutin.
- Använd en klocka och en kalender.
- Städa runt arbetsytan.
- Anpassa skärmens höjd och avstånd för bättre blickriktning.
- Om möjligt, använd en större skärm, ett extra tangentbord och en extern mus.
- Använd appar.
- Förtydliga dina prioriteringar.
- Ha tid för aktiviteter som ger dig energi och hjälper dig fokusera.
- Välj ett särskilt rum eller en del av hemmet för arbete.
- Gör de viktigaste uppgifterna först.
- Fokusera på en uppgift åt gången.
- Ta aktiva och lugna pauser.



Arbetsterapeuter får vardagen att funka!