

Tips för att lyckas med distansstudier

- 1 Förbered dig väl** Gör en lista över vad du vill studera och uppnå. Se till att du har rätt material och om du missade en föreläsning, be andra om deras anteckningar.
- 2 Studera tillsammans** Hitta någon som du kan studera online effektivt med. Ni behöver inte nödvändigtvis studera samma kurs för att motivera varandra. Det handlar om att vara i närheten av varandra (online) och den sociala kontrollen. Ni kan vara uppkopplade i flera timmar och känna att någon finns där för en kort fråga eller en fika eller så kan ni plugga mer effektivt och ställa frågor om kurslitteraturen eller en föreläsning till varandra. I vissa fall kan studentkåren, studiegrupper eller andra grupper studera tillsammans. Om du sitter med någon i samma rum, glöm inte att hålla minst 1,5 meter avstånd från varandra.
- 3 Skapa en lugn miljö** Se till att du har en lugn och ren arbetsplats som inte är samma plats där du vanligtvis kopplar av. Om du studerar vid exempelvis köksbordet, rensa det på annat inför att du ska sitta där. Glöm inte att klä dig själv som vanligt, som när du går till en föreläsning. Försök att minimera distraktioner (även digitala och sociala), håll ditt skrivbord rent och håll allt ordnat för att säkerställa bästa tänkesätt. Har du problem med att starta? Ställ in alarmet och börja med en halvtimmes studie följt av en kort paus. Planera många pauser för att hämta ny energi.
- 4 Skapa en rutin** Håll dig till ett strukturerat schema och sänk tröskeln för att börja med det arbete du är mest ovillig att göra. Det kan du göra genom att förbereda ditt studiematerial kvällen innan. Se till att din bok är öppen på rätt sida när du planerar att studera nästa dag.
- 5 Studera aktivt** Läs dina anteckningar från din onlineföreläsning inom en timme efter att du deltagit i den och skriv rent dina anteckningar. Gör ytterligare anteckningar till dina anteckningar från vad du lärde dig och hörde under lektionen. Använd flash cards eller Post-it lappar och förklara det du lärt dig för någon annan. Har du ingen annan i närheten eller online så förklara ändå högt som om någon mer var där. Spela in när du läser upp dina anteckningar och lyssna på videon igen. Gör en video i ditt huvud av det du ska lära dig eller gör en lista över de saker du vill memorera och häng upp den någonstans där den syns.
- 6 Starta en uppgift** Kontrollera din agenda och välj en tydlig uppgift, slappna av och börja studera. Att tänka på en uppgift som du är ovillig att börja med kräver också mycket energi utan att ge några studieresultat. Du kommer att märka att när du har börjat med uppgiften är det ofta inte så illa som du förväntade dig!

Källa: "Source: Move aHead! Project team of the Rehabilitation research group of the Hanze University Groningen, the Netherlands"

Denna lista på tips är hämtad från [ImpulSE supportededucation.eu/](https://impulse.supportededucation.eu/) den fullständiga materialet finns om du klickar [på denna länk:](#)

