

Studievejledningens 10 tips til hjemmestudie

1

Lav et ugeskema – og følg det!

Der er ingen tvivl om, at studietid, fritid, måltider, afslapning mv. hurtigt kan flyde sammen, når du studerer hjemmefra i flere uger. Det kan derfor være godt at lave et ugeskema, som hjælper dig med at sætte struktur på hverdagen.

Et eksempel på et ugeskema kunne se således ud:

Kl.	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
8:00-10:00	Virtuelt kaffe- og statusmøde med studiegruppen	Forberede undervisning	Skrive projekt	Online undervisning	Læse i grundbogen
10:00-12:00	Skrive projekt	Online undervisning	Skrive projekt	Online undervisning	Skrive projekt
12:00-13:00	Frokost	Virtuel frokost med studiegruppen	Frokost	Frokost	Virtuel frokost med studiegruppen
13:00-15:00	Online undervisning	Læse i grundbogen	Virtuelt møde med studiegruppen	Finpuds noter fra undervisningen	Virtuelt møde og 'god weekend'-øl med studiegruppen
15:00-17:00	Fri	Kaffedate med Eva og Svend	Forberede undervisning	Fri	Fri

 Selvstudie	 Undervisning
 Møde	 Fri

2

Adskil studietid og fritid "fysisk"

Det er vigtigt, at du hjælper din hjerne med at forstå, hvornår den skal arbejde koncentreret, og hvornår den kan koble fra. Dette kan du gøre med nogle simple teknikker:

- Klæd dig på som om du skulle af sted til erhvervsakademiet, imens du studerer, og hop i joggingsættet/pyjamassen, når du holder fri.
- Sørg for at have en fast kontorplads, hvor du udelukkende sidder, når du studerer. Bor du i en mindre studieejlighed, hvor dette ikke er en mulighed, så prøv altid at sidde på den *ene side* af dit spisebord, når du studerer, og den *anden side* af dit spisebord når du spiser frokost, holder fri mv.

3

Hold virtuelle møder med dine medstuderende

Langvarigt hjemmearbejde kan potentielt påvirke moral, motivation og produktivitet. Hav derfor gerne, så vidt muligt, daglig interaktion med dine medstuderende.

Det er ikke tidsspilde at prioritere det sociale. Tværtimod kan savnet efter det daglige fællesskab føre til manglende koncentration.

Lav virtuelle kaffemøder, formiddagspauser eller frokoster, hvor I får diskuteret de ting, I normalt ville diskutere i kantinen. Det er en god måde at være sammen på – det er helt sikkert lidt underligt i begyndelsen, men sjovt da alle er i samme båd.

4

Kend din "primetime" og udnyt den

Typisk har vi hver især 2-3 timer i døgnet, hvor vores koncentrationsniveau peaker – vores såkaldte *primetime*. Det er forskelligt fra person til person, om ens primetime er tidlig morgen, formiddag, eftermiddag, aften eller måske endda om natten. Hvornår ligger din primetime?

Når du udformer dit ugeskema, så sørg for at lægge de arbejdsopgaver, der kræver mest koncentration, i din primetime.

5

Anvend Pomodoro-teknikken

Når du skal arbejde fokuseret med en opgave, så kan det anbefales at benytte Pomodoro-teknikken. Dette er en teknik, hvor du arbejder koncentreret i intervaller af 25 minutter ad gangen. Find en god og kort introduktionsvideo til Pomodoro-teknikken [HER](#).

6

Hold FRI, når du har planlagt at holde fri

Når du arbejder hjemmefra i en længere periode, vil du måske opleve, at det kan være svært at lægge arbejdet fra sig (om ikke andet mentalt) og koble fra. Det er dog vigtigt, at du også husker at holde fri – og med god samvittighed!

Hertil kan ugeskemaet være en stor hjælp. Står der i ugeskemaet, at du har fri, så kan du med ro i maven holde fri, for med ugeskemaet har du jo sikret dig, at der er afsat tid til det hele.

Et andet godt tip er at afslutte din arbejdsdag med et fast ritual hver dag. Afslut fx hver arbejdsdag med at gå eller cykle den samme rute, snakke i telefon med en kammerat, nyde en kop kaffe med din kæreste eller lignende. På den måde hjælper du din hjerne med at omstille sig fra studietid til fritid.

7

Prioriter ordentlig kost, bevægelse og søvn

I en længere periode med hjemmestudie kan du nemt risikere at komme ind i en "boble", hvor alle faste rutiner langsomt opløses. Derfor er det ekstra vigtigt at være bevidst om at fastholde de gode rutiner: Afsæt tid til at lave ordentlige og varierede måltider, få daglig bevægelse og hold en stabil søvnrytme.

8

Mind dig selv om din motivation

Motivation kommer og går, og derfor er din motivation formentlig heller ikke klar i din erindring hele tiden. Husk at minde dig selv om, hvorfor du tager en uddannelse og at du *selv* har valgt det. Overvej desuden dine egne tanker og adfærdsmønstre – i hvilke situationer stiger og daler din motivation?

Drøft gerne disse fire spørgsmål virtuelt sammen med en studiekammerat eller ven:

- Hvad fik dig til at søge ind på uddannelsen til _____?
- Hvornår bliver du bekræftet i, at du har valgt den rette uddannelse? Beskriv gerne en konkret situation.
- Hvornår mærker du en tvivl i forhold til, om uddannelsen er den rette for dig? Og hvad gør du, når tvivlen melder sig?
- Hvad drømmer du om at kunne bruge uddannelsen til i fremtiden?

9

Har du små børn hjemme?

Der er ingen tvivl om, at det er særligt udfordrende at være studerende hjemmefra, hvis du samtidig har børn hjemme, som skal aktiveres med leg eller have hjælp til skolearbejde. Acceptér at du ikke kan være 100% studerende, 100% forældre og 100% pædagog/skolelærer samtidig. Du må gøre det, så godt du kan.

Er I flere, der arbejder hjemmefra, så kan I evt. planlægge jeres arbejdstid forskudt i løbet af dagen, så alle tilgodeses.

10

Kontakt studievejledningen

Selvom Erhvervsakademi MidtVest fysisk er lukket ned i disse tider, så er du fortsat meget velkommen til at kontakte studievejledningen med spørgsmål, overvejelser, bekymringer, tanker osv. via mail eller telefon.

Mail: studievejledning@eamv.dk

Telefon: 29 69 37 07

Det er også muligt at aftale tid til en virtuel vejledningssamtale, hvor vi mødes og snakker sammen via Teams.