

## Framgångsrika studier på distans

*Att studera på distans kan vara utmanande, men också ge dig stora möjligheter och mer frihet. Här kommer några tips som du kan följa för att bli framgångsrik i dina studier på distans.*

### Gör skillnad på arbetsdag och fritid

Inred en arbetsplats i ditt hem där du kan studera i lugn och ro. En bestämd arbetsplats gör det lättare att hitta fokus till studierna när man börjar arbetsdagen – samtidigt blir det lättare att känna sig ledig när man inte studerar. Även om du inte bor stort med eget kontor kan du till exempel skapa en hörna som bara används för studier. Börja exempelvis inte studera i sängen på morgonen, utan gå till din arbetsplats och starta på en bestämd tid. Tänk även på ergonomi när du studerar hemma. Ett stort plus är om du kan variera mellan sittande och stående arbete.

Ett annat tips för att skilja på arbete och fritid är att gå till ett bibliotek eller en annan lugn plats som kan användas som arbetsplats. För många är promenaden eller resan till jobbet eller skolan dessutom en ritual som tydligt markerar arbetsdagens början och slut. En kort promenad runt kvarteret innan studierna och i dagens slut kan fungera på samma sätt. Dessutom hjälper rörelse både kroppen och koncentrationen.

### Sätt upp mål

Vissa uppgifter är stora, och det kan vara svårt att veta var man ska börja och ”komma i gång” med arbetet. Dela upp stora uppgifter i mindre delmål och skapa en att göra-lista med olika göromål för varje dag som du kan bocka av när du gjort dem färdigt. I listan kan du även skapa en prioritetsordning över vilka uppgifter som behöver göras först. Att göra-listor med mål hjälper dig att inte glömma bort uppgifter, och det är enklare att hålla motivationen uppe när man känner att man kan uppfylla sina mål.

### Schemalägg studierna

För att få struktur över studierna kan du skapa ett schema för din studievecka. Nedan finns en lista med frågor som man kan besvara när man skapar sitt schema.

- ***Vilka uppgifter och mål ska jag hinna med idag?*** (att göra-lista)
- ***Vilken tid börjar och slutar arbetsdagen?*** Det kan vara särskilt svårt att planera sina studietimmar om man kombinerar studier och arbete. Hitta tider då du kan studera utan distraktioner från det övriga livet. För vissa fungerar studier tidigt på morgonen bra, medan andra trivs bättre med att studera på kvällstid. Tänk också på att anpassa studietimmarna till kursens hastighet. I en kurs på heltid förväntas du studera 40 timmar i veckan.
- ***När tar jag paus?*** Ta en kort paus efter att du studerat i 45 minuter och hitta en pausaktivitet som hjälper dig att tänka på något annat än studierna. Genom att bestämma hur länge du ska studera innan du tar paus undviker du många korta pauser som stör arbetet.
- ***När äter jag lunch?*** Ta en lunchpaus på minst 30 minuter där du kan tänka på annat och få energi inför nästa studiepass.

## Delta på föreläsningar och seminarier

Även om vissa delar av kursen inte är obligatoriska är det alltid bra att delta i alla lärotillfällen som ges. Det ger dig möjlighet att få innehållet förklarat på olika sätt och chans att ställa frågor och diskutera med andra, vilket bidrar till en bättre inläring.

## Ta bort distraktioner

När man studerar hemma blir man ofta lättare distraherad än när man studerar på plats, och det finns många olika saker som kan störa ens fokus – så som TV, dator och mobil. För att undvika distraktioner kan du exempelvis stänga av datorprogram som inte behövs för studierna eller stänga av notifikationer och ljud på mobiltelefonen. Om du inte behöver använda internet kan det även vara bra att stänga av Wifi. Det finns dessutom olika verktyg som kan hjälpa dig att hålla fokus på studierna genom att blockera distraktioner eller hålla koll på tiden. Nedan finner du några av många exempel på sådana verktyg.

- Blockeringsverktyg: [Freedom](#), [Cold Turkey](#), [StayFocusd](#)
- Timerverktyg: [Pomodor](#), [Forest](#)

## Studera tillsammans med andra

Det är fullt möjligt att träffa sina kurskamrater och ha en gemensam arbetsplats, även när man studerar på distans. Ni kan fika tillsammans på bestämda tider i videosamtal eller arbeta tillsammans i studiegrupper. Det ger bra möjligheter att diskutera, lösa problem, motivera och hjälpa varandra i studierna. Använd gemensamma digitala dokument och fildelningsplatser för att samarbeta i olika uppgifter, exempelvis via Google Docs och Google Drive.