

Så lyckas du med att plugga hemifrån

I coronavirusets spår behöver vi ställa om för distansstudier och plugga hemifrån. Det finns många fördelar med det. Här kommer tips och trix på hur du lyckas blir en ninja på det.

Trivsamt studiemiljö

- **Separat studieplats**
Om det är möjligt, se till att det finns en separat plats där du pluggar. Har du skrivbord? Använd det! Köksbordet är också en bra plats. Undvik att plugga i soffan eller i sängen. Om du inte har en separat plats så är det bra att avsluta studiedagen med att städa undan din studieplats. På så sätt skiljer du mellan studier och fritid.
- **Eliminera distraktioner i hemmet**
Se till att du har en trivsamt studiemiljö hemma som inbjuder till att plugga. Plocka undan det som ligger och stökar till så som disk och annat. Det blir lättare att fokusera då. Se till att

Morgonrutin

- **Kliv upp på morgonen**
Kliv upp i vanlig tid. Undvik att ta sovmorgon för då kommer du att tappa rutinen som är bra att hålla kvar.
- **Byt om**
Börja studiedagen med att byta om. Du kommer att mentalt ställa om till studiemode. Hoppa över mjukiskläderna och pyjamas som får dig att känna att du är ledig och ska chilla.
- **Ta hand om kroppen**
Se till att du äter frukost och borstar tänderna. Det är viktigt att du har energi när du börjar dagen.
- **Gå till campus fast hemma**
Gå ut på en kort promenad för att "gå till campus". Det hjälper också till att mentalt ställa in dig på att det är en studiedag som alla andra dagar.

Studiedagen

- **Sätt upp mål för dagen**
Vad vill du ha gjort när dagen är slut? Sätt upp punkter över det absolut viktigaste sakerna du ska göra under dagen och fokusera på att få dem gjorda. Om du gör detta i slutet av varje dag så börja dagen med att prioritera aktiviteterna. När du har plan för veckan så är det lätt att den bryts ner per dag.
- **Strukturera upp dagen**
Det är viktigt att du separerar studier och fritid så att dessa inte flyter ihop. Sätt upp ett tidsschema för dig själv så du planerar när dagen börjar, du äter lunch och slutar

för dagen. Kom ihåg att ta pauser däremellan. Du kommer att ha digitala schemalagda moment så som föreläsningar, seminarier och laborationer. Se till att du ta del av dem och på så sätt kommer du få en naturlig struktur på din dag. Har du inget schemalagt blir det ännu viktigare att du strukturerar upp dagen i olika pass.

- **Planera lunchen i förväg**

När du pluggar hemma så är risken större att du glömmer bort mat. Se till att du äter lunch och att det inte blir en knäckemacka eller bara kokt pasta. Förbered en matlåda till lunchen kvällen innan för att minska risken att tappa fokus om du ska laga mat.

- **Gör det viktiga först**

Börja dagen med att jobba med de viktigaste punkterna du har satt upp för dagen.

- **Ta raster**

Se till att du tar raster. När du tar rasten lämna din studieplats. Ta gärna en kort promenad, även om det regnar och är kallt. Frisk luft och fysisk aktivitet hjälper dig att koncentrera bättre.

- **Plugga med andra online**

Se till att du pluggar med andra online. Boka upp en tid då ni plugga tillsammans. Har ni en fast tid så skapar ni en rutin som gynnar er studieteknik.

Avsluta studiedagen-rutin

- **Avsluta dagen med att gå igenom målen för dagen**

Avsluta varje dag med att planera morgondagens aktiviteter genom att skriv ner de fem viktigaste sakerna som du ska göra imorgon. Kan du göra dessa synliga så är det väldigt bra, t.ex. lägg att göra listan på tangentbordet eller datorskärmen, lägg uppgifterna på skrivbordet.

- **Plocka undan studieplatsen**

Se till att din studieplats är iordning i slutet av studiedagen. Det gör att det känns mer inbjudande att börja plugga morgonen därpå. Om du inte har en specifik studieplats, plocka undan din studieplats.

- **Gå hem**

Avsluta dagen genom att ta en promenad för att "gå hem". Det blir lättare då att mentalt släppa studierna och skapa en skillnad mellan studietid och privat tid hemma. Under promenad tänk på alla bra saker du har gjort under dagen.

Fortsätt samarbeta

Alla sitter i samma båt så ta hjälp av varandra. Gör online-grupper tillsammans med dina studiekamrater där ni kan plugga tillsammans och diskutera studiearbeten-, projekt och uppgifter.

Håll motivationen

Belöna dig själv så du fortsätter vara motiverad. Att se progressionen är motiverande. Se till att du har en lista på aktiviteter eller saker som ska göras under dagen och bocka av dem för att känna att du kommer vidare och framåt. Eller kan du belöna dig själv efter att du har avklarat mål, uppgifter, aktiviteter med pauser, promenader, titta på ett roligt videoklipp eller serieavsnitt om du kan hålla dig till bara ett och kan fortsätta plugga efteråt: "*när jag har pluggat i 30 minuter så tar jag en kopp kaffe*" eller "*när jag har gått igenom de här uppgifterna så går jag ut i fem minuter.*"

Identifiera digitala distraktioner och eliminera dem

Distraktionerna är ett klick bort på din dator, surfplatta eller mobilen. Risken är större när du pluggar hemma att du blir distraherad av alla appar och underhållsprogram som du har på mobilen, surfplattan och datorn. Att plugga vid datorn gör att det är lättare att bli distraherad då allt är så lättillgängligt. Lägg undan mobilen så den finns på ett avstånd så den inte är så lättillgänglig och sätt den på stör ej -läge. För att minska distraktionsrisken identifiera dina distraktioner som Youtube, Facebook, Netflix, Steam eller liknande och blocka de under studiedagen.

Ta helg

Se till att ta helg på lördag och söndag. Gör det som ger dig energi och glädje.

Håll kontakt med vänner och familj

Se till att du fortsätter ha kontakt med dina vänner och familjemedlemmar genom att använda sociala kanaler, chattar, telefonsamtal och videosamtal.

Håll dig uppdaterad

Det är viktigt att hålla sig uppdaterad både när det gäller situationen nationellt men också gällande LiU centralt och dina kurser. Schemalägg till exempel tre till fyra gånger per dag då du ser över nyhetsuppdateringar på lämpliga trovärdiga kanaler.

Ägna tid åt dina intressen

Om du kan fortsätta med dina intressen inom ramen för de rådande rekommendationerna och riktlinjerna så är det viktigt att du fortsätter ägna tid åt dem.