

Tips til god studierytme i Corona-tiden

Vi ved, at mange studerende er udfordrede på at skabe og fastholde en god studierytme i en tid, hvor alle normale hverdagsstrukturerer er sat ud af kraft.

Når du ikke skal møde op til undervisning, gruppearbejde eller for den sags skyld fodbold eller fitness, kan det blive virkelig svært at holde fast i de daglige studierutiner. Studieliv og privatliv flyder sammen. Måske er du lidt længere oppe om aftenen og kommer lidt senere i gang om morgenen. Måske laver du lige lovlig mange overspringshandlinger og måske sniger den dårlige samvittighed sig ind på livet af dig?

Det sker for mange af os - særligt i denne Corona-tid. Derfor er det vigtigt, at du bliver ekstra bevidst om at få gang i en god hverdagsrytme, så du kan holde fri med god samvittighed efter en god studiehverdag. I AAU Studievejledning har vi samlet nogle tips og links til redskaber, der kan være med til at sætte fokus på den gode studierytme. Det er ikke raketvidenskab, men det virker.

Tipsene kan med fordel hentes i AAU Student app "Feel Good"

1) Få overblik

Få overblik over, hvad du skal nå af opgaver i den kommende uge – eksempelvis:

- Hvad går opgaverne helt konkret ud på? Fx hvilket pensum skal du have læst eller hvilke tekster skal du forfatte til gruppen?
- Hvilke deadlines er der på de forskellige opgaver?
- Sørg for at søge hjælp hos undervisere, medstuderende eller gruppemedlemmer, hvis der er noget du er i tvivl om, eller ikke forstår
- Få det hele noteret ned – fx i et ugeskema (se under tip 3)

2) Prioriter dine opgaver

Når du har fået det første overblik over dine opgaver, fx ved at lave en to-do-liste. Er næste step at få kigget på, i hvilken rækkefølgen du prioriterer de enkelte delopgaver i løbet af dagen eller for hele ugen. For hver opgave, du har på din to-do-liste kan du spørge dig selv:

- Kan opgaven vente?
- Er opgaven vigtigt?
- Har jeg behov for hjælp til at løse den eller skal jeg forsøge at uddelegere den til andre?

Prøv kræfter med prioritering af dine opgaver ved at udfylde skemaet her: ["Link til prioriteringsskema"](#)

3) Styr på tiden – skab en god struktur i hverdagen

Du ved sikkert allerede, hvornår du arbejder bedst på døgnet. Det er ikke sikkert det er fra 8-16. Hvis kl. 11-19 fungerer bedre for dig, så gør det. Det vigtigste er, at du forsøger at holde fast i nogle daglige rutiner med at stå op, få morgenmad, komme i gang med studiet, holde frokostpause, tilbage til studiet for derefter at kunne holde fyraften med god samvittighed.

Pauser undervejs er supervigtige. Det er pauserne og de små overspringshandlinger (Fx FaceTime med en studiekammerat eller gå en rask tur i det gode vejr), der hjælper din hjerne med at lade op til endnu en studierunde. Sæt eksempelvis alarmen på din mobil, så du sikrer dig, at du kommer tilbage til arbejdet igen efter en pause.

For at få indarbejdet nogle faste rammer for, hvornår du arbejder og holder fri, kan det i starten være en hjælp at notere alle dine studieopgaver og andre gøremål ind i et ugeskema.

Brug fx skemaet her ([link til styr på tiden ugeskema](#)).

Juster løbende skemaet til. Især hvis du er den tidsoptimistiske type, så du ikke fra starten er bagud med opgaver og gøremål.

Find flere studieteknik øvelser på www.studieteknik.aau.dk

Kontakt AAU Studievejledning

Har du andre udfordringer i din studiehverdag, er du altid velkommen til at kontakte AAU Studie- og trivselsvejledningen mellem kl. 12.00-14.00 alle hverdage på tlf: 99409440 eller skriv til studievejledning@aau.dk