

Studeren op meer dan anderhalve meter afstand. Hoe doe je dat?

Nu al onze studenten noodgedwongen over heel de wereld verspreid met hun studie bezig zijn, kunnen ze wel wat tips gebruiken om het online studeren goed aan te pakken.



1 Je brein in de startblokken

- > Door een ritueel breng je je brein in startpositie, zo'n ritueel conditioneert je brein en zegt eigenlijk: we gaan zo aan de slag.
- > Handig is een ritueel te kiezen dat ook direct bijdraagt aan je doel, bijvoorbeeld het opruimen van je bureau.
- > Een ritueel kan ook zijn dat je eerst je favoriete website checkt of een (meditatie) oefening doet.

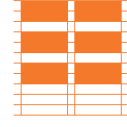
Je vindt snel genoeg uit wat voor jou werkt!



2 Geen ruimte voor rommel

- > Hoe lastig het misschien ook is, probeer te studeren in een rustige en opgeruimde omgeving. Dat zorgt voor rust in je hoofd.
- > Een overzichtelijke to do lijst geeft ook rust. Schrijf losse flodders op in je agenda of maak een takenlijst.
- > Zo'n lijst kan je helpen je dag in te delen en prioriteiten te stellen. En hoe fijn is het om af te vinken!

Test uit of dit bijdraagt aan jouw concentratie!



3 Blokken stapelen

- > De pomodoro techniek is een methode die je misschien kan helpen om je dag goed in te delen. Wissel blokken van 25 tot 50 minuten geconcentreerd werken af met korte pauzes.
- > Heb je dat een aantal keer gedaan, dan kun je een langere pauze nemen.
- > De maximale spanningsboog van een volwassene is 50 minuten. Als je dat kunt volhouden, dan ben je echt goed bezig!

Google in je minipauze wat een tomaat te maken heeft met time management!



4 Aflleiding de baas

- > De verleiding is soms groot om even op social media te kijken of naar het spannende vervolg van je favoriete Netflix serie. Sluit alle online applicaties die je niet nodig hebt af.
- > Dit is sowieso handig als je inlogt voor een online studieactiviteit.
- > Het kan ook helpen om naar een digitale studieomgeving te gaan en je medestudenten op te zoeken via Microsoft Teams.

Zo kun je elkaar ook op afstand motiveren en stimuleren!



5 Afspraken met jezelf en anderen

- > Het is niet voor iedereen gemakkelijk om thuis te studeren. Zeker niet als er meer mensen in huis zijn. Accepteer dat en maak afspraken met elkaar.
- > Stem met elkaar af wanneer er online lessen of tentamens zijn en je dus echt rustig moet kunnen werken.
- > Ben niet te streng voor jezelf als je even tijd nodig hebt om te wennen aan een andere manier van werken.

Samen komen jullie er vast en zeker uit!



6 Tea time!

- > Zorg ervoor dat je genoeg drinkt tijdens het studeren. Een vochttekort van 5% zorgt al voor een afname van je concentratie met 25%!
- > Water, thee, maar ook gezonde voeding, hebben een positief effect op de werking van de hersenen. Koffie en energiedrankjes niet, die hebben alleen een tijdelijk effect.
- > Het deel van je hersenen waarmee je informatie verwerkt en beslissingen neemt, heeft voldoende rust nodig. En dat is zo'n acht uur slaap per nacht.

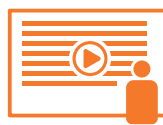
Zorg dus goed voor je prefrontale cortex!



7 Blijf in beweging

- > Bewegen en sporten is goed voor je fysieke en geestelijke gezondheid. En het versterkt je concentratie. Zelfs tot wel 3 uur na een korte wandeling!
- > Maar ook online kun je aan de slag. Veel sport-scholen bieden online cursussen aan en die zie je ook op social media. Houd ook onze eigen HUB agenda in de gaten voor online yoga cursussen.
- > Beweging vergroot je zelfvertrouwen in het kunnen afronden van (lastige) taken. Zo zorgt het voor minder stress en een betere nachtrust.

Lekker in de actie dus!



8 Doe actief mee aan het online onderwijs

- > Maak gebruik van alle digitale mogelijkheden die BUAs biedt en doe actief mee met het online onderwijs.
- > Het is de beste manier om met succes te blijven studeren en studieovertraging te voorkomen.
- > Stimuleer je studiegenoten ook om actief deel te nemen. Daag elkaar – ook docenten en begeleiders – uit om op een actieve en creatieve manier met online leren om te gaan.

Samen aan de slag maakt het leuk!



9 Let een beetje op elkaar

- > Premier Rutte zei het al: 'Let een beetje op elkaar'. Dat kan alleen door actief contact te houden met je medestudenten, coach of begeleider en docenten.
- > Maak samen goede afspraken over wie wat doet en wanneer jullie online aan het werk gaan.
- > Vraag of anderen iets nodig hebben en stimuleer elkaar om deel te nemen aan sociale online activiteiten. Check de wekelijkse HUB agenda en luister naar de HUB radio!

Isolated, not disconnected!

10 Durf te vragen! | Bied elkaar steun en moedig elkaar aan!

- > Het lijkt een onwerkelijke film waarin we zijn beland. Toch is het de realiteit en die is niet altijd gemakkelijk. Vraag alsjeblift om hulp als je die nodig hebt.
- > Heb je moeite met je motivatie, ervaar je stress of angst of loop je vast bij het studeren? Je kunt altijd terecht bij je coach of studentdecaan, maar ook docenten en studiegenoten helpen je natuurlijk graag!
- > De online zelfhulp modules van Mirro kunnen je ook helpen. Check hiervoor de BUAs studentenportal of de BUAs corona webpagina.