



LERNEN IN ZEITEN VON CORONA

Die aktuelle Lage zwingt uns zu Hause zu bleiben und alle Arbeiten im Homeoffice zu erledigen. Das gilt auch für euch Studis – die Nutzung von digitalen Medien zum Lernen, zur Durchführung von Gruppenarbeiten und Lehrveranstaltungen insgesamt ist gefragt denn je.

Hier ein paar Tipps für DICH, damit das Lernen zu Hause erfolgreich gelingen kann!



TIPP 1: TÄGLICH GRÜSST DAS MURMELTIER

Die Einhaltung von Tagestrukturen ist essentiell! Das hilft Chaos und Stress zu vermeiden. Das Hochschulleben geht ja digital weiter... Also nichts mit Pyjama-Tag, sondern wie immer aufstehen, anziehen und lernbereit machen. Halte auch deine Schlafens- und Lernzeiten ein.

Datum/ Zeit	Aufgabe/ Tätigkeit	Dringlich- keit	Beendet

TIPP 2: PLANE DEINEN TAG

Mache dir eine Liste von den Aufgaben, die du täglich zu erledigen hast. Mache dir einen Lernplan und lege deine Arbeitsstunden fest.

So behältst du den Überblick, kannst die Situation aktiv gestalten und läufst weniger Gefahr, wichtige Aufgaben aufzuschieben.



TIPP 3: BESINNE DICH AUF DEINE STÄRKEN

Mache dir bewusst, was du bis jetzt schon alles geschafft hast, welche Herausforderungen du schon erfolgreich gemeistert hast und aktiviere deine inneren Ressourcen, deine Talente, deine Fähigkeiten – du wirst auch diese außergewöhnliche Zeit gut überstehen!



TIPP 4: MOVE YOUR BODY

Bewege dich! Bewegung bewirkt Wunder im Kopf und wirkt sich, (wissenschaftlich) nachgewiesen, positiv auf deine Psyche aus.

Das ist auch auf engem Raum möglich: Schalte deine Lieblingsmusik auf und tanze! Oder schau im Internet nach Anregungen und Trainingsprogrammen!



TIPP 5: VERFALLE NICHT DEN STREAMING ANGEBOTEN

Achte darauf, deinen Medienkonsum bewusst zu gestalten. Es ist wichtig, Lernpausen einzuhalten – hier kannst du dann auch mal gezielt soziale Medien, Serien und Co nutzen, deine Freizeit aber auch anderweitig, ohne digitale Impulse, genießen.



TIPP 6: HALTE VIRTUELLEN KONTAKT ZU MITSTUDIERENDEN

Die Aufrechterhaltung sozialer Kontakte oder die Erledigung von Gruppenarbeiten funktioniert auch virtuell wunderbar. Für letzteres eignen sich etwa Moodle und MS Teams. Und wenn du gemeinsam mit anderen einen Kaffee trinken willst, nutze doch Videotelefonie!



UND NOCH WAS

- Unser [Willi will BALD FOLDER](#) liefert weitere Tipps, um am Ball zu bleiben.
- **BLEIBE ZU HAUSE!**
- **VERMEIDE SOZIALE, PERSÖNLICHE KONTAKTE!**
- **UND BLEIBE GESUND!**



Kompetent und kohärent im Studium:
Die KukiS-Toolbox macht es möglich!

Unser KukiS-Blog ist einen Besuch wert:
<https://blog.fh-kaernten.at/kukis/>

Kontakt: e.mir@fh-kaernten.at