



Digitales Lernen

Die Vorlesung von zu Hause aus am Rechner zu verfolgen, fordert vom ein oder anderen Studierenden mehr Disziplin, als die Präsenzveranstaltung zu besuchen. Richten Sie sich mit diesen Tipps den perfekten Heimarbeitsplatz ein:

1. Sorgen Sie dafür, dass Sie einen weitestgehend **regelmäßigen Tagesablauf** haben. Lernzeiten sind genauso wichtig wie erholsame Schlafenszeiten, siehe hierzu auch „Zeit- und Selbstmanagement“.
2. Schaffen Sie sich eine **ruhige Lernumgebung** und sorgen Sie damit für so wenig Ablenkung wie möglich. Räumen Sie Ihren Schreibtisch auf, schalten Sie Ihr Handy auf stumm und legen Sie es weit genug weg, dass Sie es während der Veranstaltungen und Lernzeiten nicht sehen.
3. Wie auch bei Präsenz-Lehrveranstaltungen, gilt auch bei der digitalen Lehre: **Folgen Sie aktiv der Veranstaltung**. Schreiben Sie mit und beteiligen Sie sich, wenn Wortmeldungen gefragt sind. So nehmen Sie das Ihnen vermittelte Wissen im größtmöglichen Umfang mit. In der **Nachbereitung** vertiefen Sie Ihr Wissen durch weitere Literatur. Erst durch Wiederholungen wird der Lernstoff im Gehirn verankert.
4. Die volle Aufmerksamkeit auf den Lernstoff zu richten, ist am heimischen Arbeitsplatz nicht immer leicht. Um die Konzentration auf eine bestimmte Aufgabe zu legen, ist es sinnvoll sich Lerneinheiten von 25 Minuten zu vorzunehmen. Anschließend gönnen Sie sich 5 Minuten Pause usw. Nach der vierten Lerneinheit machen Sie eine große Pause von 30 Minuten. Diese sog. „**Pomodoro-Technik**“ hilft Ihnen sich zu fokussieren und dranzubleiben.
5. Die **digitalen Lernplattformen** fordern Sie jedes Mal aufs Neue heraus? Notieren Sie sich die Schritte, die Sie bei der Anwendung benötigen und bewahren Sie Ihre Notizen in greifbarer Nähe auf. So erleichtern Sie Ihren alltäglichen Umgang mit der Lernplattform oder anderen Anwendungen und müssen nach den Semesterferien nicht wieder ganz von vorn beginnen. Bei Fragen zum Hochschulnetzwerk und -anwendungen informieren Sie sich hier <https://www.hs-rm.de/de/service/it-und-medienzentrum/it-services> und kontaktieren Sie bitte den IT-Support des IT- und Medienzentrums der Hochschule (<https://www.hs-rm.de/de/service/it-und-medienzentrum>).

Literatur

Edelmann, Walter/ Wittmann, Simone (2019): Lernpsychologie.

Cottrell, Stella (2010): Studieren. Das Handbuch. Spektrum. Heidelberg.S.159.

Siegel, Eva-Maria (2012): Erfolgreich studieren. Kernkompetenzen für Bachelor und Master. Ein Übungsbuch. Tectum Verlag. Marburg. S.45ff.

Onlinequelle: Mai, Jochen (Seiteninh.) (2020): Pomodoro-Technik. Online unter: <https://karrierebibel.de/pomodoro-technik/>

Video zum Thema: BR: Pusch, Sabine/ Wittmann, Christoph (2016): Tutorial: Lernen lernen. Online unter: <https://www.br.de/fernsehen/ard-alpha/sendungen/campus/campus-coach-lernen-lernen-100.html> (3:24 Min.)