



Tipps zum Online-Lernen für Studierende

Das Lernen im „digitalen“ Semester kann eine besondere Herausforderung sein. Der Kontakt und Austausch mit Kommilitoninnen und Kommilitonen und Dozierenden ist reduziert, demgegenüber könnt Ihr Euren Tag flexibel gestalten und das selbstbestimmte Lernen steuern. Mit unseren Tipps zum Online-Lernen wollen wir Euch Instrumente in die Hand geben, damit das individuelle Lernen in diesen besonderen Zeiten gelingt.

Inhalt

| | |
|--|---|
| 1. Allgemeine Hinweise | 2 |
| 1.2 Selbstlernmanagement | 2 |
| 1.3 Arbeitsplatz | 2 |
| 1.4 Pausenmanagement | 2 |
| 1.5 Lernplan erstellen | 3 |
| 2. Kommunikation | 3 |
| 2.1 Lerngruppe | 3 |
| 2.2 Feedback an Dozierende | 3 |
| 3. Hilfe | 4 |
| 4. E-Learning-Angebote | 4 |
| 4.1 TiHoStudIS | 4 |
| 4.2 CASUS® | 4 |
| 4.3 TiHoMoodle | 4 |
| 4.4 Microsoft Teams | 4 |
| 5. Kurzanleitungen und Hilfestellungen | 5 |
| 6. Kontakt | 5 |

1. Allgemeine Hinweise

1.2 Selbstlernmanagement

Du solltest Dir eine feste Tagesstruktur überlegen. Richte Deine Hauptlernzeiten danach aus, zu welcher Tageszeit du am produktivsten bist. Überlege Dir morgens, welche Aufgaben neben dem Lernen anstehen und plane für diese Termine und Besorgungen lieber etwas mehr Zeit ein, damit Du am Ende des Tages mit dem Lernplan nicht in Verzug gerätst. Erstelle eine Liste mit Dingen, die dir guttun (Spazieren gehen, Sport machen, Kochen, Backen...) und plane davon jeden Tag eine Kleinigkeit ein, insbesondere für die wenig produktive Tageszeit.

Tagesstruktur und Belohnungen

Grundsätzlich solltest Du zu Beginn des Semesters Deinen Stundenplan genau kennen und in einem Kalender eintragen, wann du Präsenz- oder Online-Veranstaltungen und wann Du Zeit für das Selbststudium hast.

1.3 Arbeitsplatz

Du solltest, wenn möglich einen festen Platz in Deiner Wohnung für das Lernen einrichten.

Hier sollten sich nur die Dinge befinden, die Du für den Tag wirklich benötigst, z.B. Laptop, Schreibutensilien, Bücher, Getränke. Außerdem ist eine Investition in einen bequemen Schreibtischstuhl sinnvoll. Schließlich wirst Du hier noch viele Stunden verbringen.

1.4 Pausenmanagement

Du hast Konzentrationsschwierigkeiten und merkst, dass Du Dich immer wieder von der Thematik ablenkst? Setze Dir bewusst Pausen, in denen Du die Dinge tust, die Dich sonst stetig ablenken, wie z.B. Telefonieren, auf das Handy gucken, Kaffee kochen, mit den Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern quatschen. Jetzt kannst Du diese Pausen ohne schlechtes Gewissen genießen und anschließend konzentriert weiterarbeiten.

Geplante Pausen

Verschiedene Lernstrategien (z.B. Pomodoro-Technik) werden auch in der Wahlpflichtveranstaltung „Lernen lernen“ oder in CASUS-Fällen zu Schlüsselkompetenzen vorgestellt.

1.5 Lernplan erstellen

Am Anfang des Semesters solltest Du Dir einen Überblick über die anstehenden Veranstaltungen und den Stoffumfang der bevorstehenden Prüfungen verschaffen. Daraufhin überlege Dir, wann Du mit dem Lernen anfangen solltest und welche Menge du realistisch pro Tag erarbeiten kannst. Plane auch hier lieber etwas mehr Zeit ein, um am Ende noch Wiederholungstage zu haben. Sinnvoll ist es, den Lernplan mit konkreten Lernzielen für jeden Tag schriftlich festzuhalten.

**Realistische
Lernziele**

2. Kommunikation

2.1 Lerngruppe

Denk daran, Du bist nicht alleine! Oft ist das Lernen in einer Gruppe eine gute Abwechslung. Sprich einfach Deine Kommilitoninnen und Kommilitonen an, denn was Ihr Euch gegenseitig erklären könnt, bleibt länger im Gedächtnis. Außerdem überprüft Ihr Euren Lernerfolg und habt dabei noch Spaß. Achtet nur darauf, dass die Gruppen nicht zu groß werden (2-4 Personen) damit jeder davon profitieren kann.

**Teamwork makes the
dream work 😊**

Microsoft Teams ist für alle Studierenden der TiHo frei zugänglich und bietet Euch die Möglichkeit für virtuelle Treffen in der Lerngruppe.

2.2 Feedback an Dozierende

Ihr wisst auch in der Lerngruppe mal nicht weiter? Die Online-Lehre bietet in fast allen Formaten die Möglichkeit zum Austausch mit den Dozierenden (z.B. Foren in TiHoMoodle). Die meisten Lehrenden freuen sich über Eure Anmerkungen und Euer Feedback, weil Missverständnisse für das gesamte Semester aufgeklärt werden können und so die digitale Lehre weiter verbessert werden kann.

3. Hilfe

Vor allem am Anfang des Studiums musst Du viele Hürden meistern und der Uni Alltag stellt Dich ständig vor unbekannte Herausforderungen. Überfordert zu sein ist etwas ganz Natürliches und betrifft mehr Menschen, als es scheint. Scheu Dich nicht davor, Angebote in Anspruch zu nehmen, wenn Du Dich mit Deinen Problemen alleine fühlst. [Kostenlose und vertrauliche Beratung](#) gibt es auch vor Ort an der TiHo.

Beratungsangebote

4. E-Learning-Angebote

4.1 TiHoStudIS

TiHoStudIS kennt Ihr vermutlich als Informationssystem der TiHo schon. Eine Funktion mit der Ihr Euch vertraut machen solltet sind die E-Learning-Angebote. Neben Online-Vorlesungen, Videos oder E-Books gibt es auch zu vielen Fachbereichen spezielle Tools, wie z.B. das virtuelle Mikroskop für die Anatomie und Parasitologie. Schaut auch unbedingt auf den [YouTube-Kanal](#) TiHoVideos, wo zahlreiche Lehrvideos für Euch zur Verfügung stehen.

4.2 CASUS®

In CASUS® könnt Ihr virtuelle Patienten bearbeiten. Neben den regulären Veranstaltungen gibt es auch zahlreiche Wahlpflichtangebote in diesem Bereich.

4.3 TiHoMoodle

TiHoMoodle ist eine kursbasierte Lehrplattform, die in den letzten Semestern schon viel Anwendung in der digitalen Lehre an der TiHo gefunden hat. Inhalte können hier vielfältig bearbeitet und erlernt werden.

4.4 Microsoft Teams

Microsoft Teams ist eine Anwendung, die Dozierende gerne für Liveveranstaltungen nutzen. Hier könnt Ihr Euch außerdem selbst eine Gruppe mit Teilnehmenden erstellen

und Euch per Videoanruf treffen. Hilfreich ist auch, dass man Dateien für alle hinterlegen und sogar gemeinsam bearbeiten kann. Anleitungen zur Teams-Nutzung befinden sich im internen Bereich unter [IT-Service](#).

5. Kurzanleitungen und Hilfestellungen

Zu vielen Programmen und Anwendungen des E-Learning-Angebotes findet Ihr Kurzanleitungen auf unserer Homepage bzw. im internen Bereich der TiHo-Homepage unter Service und Service für Studierende oder in TiHoMoodle unter #ZELDA.

6. Kontakt

Wenn Ihr Fragen zu einem Programm aus dem Bereich E-Learning habt, wendet Euch bitte an die auf der Homepage der E-Learning-Beratung angegebenen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern für das betreffende Programm oder schreibt uns eine Mail an elarning@tiho-hannover.de.