

ÖVNING – PLANERING

Det är viktigt att ha en genomtänkt planering för att studera effektivt. Den som är organiserad har ofta lättare att genomföra sina studier.

1. Börja med att fyll i *schema 1* nedan:

Fyll i schemat varje kväll under en vecka för att få en detaljerad bild av vad du faktiskt gör.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06-07							
07-08							
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							
24-01							
01-02							
02-03							
03-04							
04-05							
05-06							

2. Summera veckan genom att fylla i *Självanalys – balans i livet?* på nästa sida.

Självanalys – balans i livet?

Svara på frågorna/fyll i, utifrån vad du skrivit i Schemat ovan.

<p>Studier/arbete Räkna all tid som gäller studier, dvs. lektioner, självstudier, söka litteratur osv.</p> <p>Hur många timmar blev det under veckan:</p> <p>Summa: _____</p>	<p>När fungerade studierna bra, halvbra eller dåligt – och varför?</p>	<p>Annat om studier:</p>	<p>Kommentar:</p>	<p>Om du arbetar, hur många timmar blev det denna vecka?</p> <p>Summa: _____</p> <p>Kommentar:</p>
<p>Hälsa Räkna antalet timmar du sov, åt och motionerade.</p> <p>Hur många timmar blev det:</p> <p>Summa: _____</p>	<p>Hur du sovit tillräckligt under veckan? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej</p> <p>Kommentar:</p>	<p>Har du ätit regelbundet under veckan? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej</p> <p>Äter du näringsrik mat? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej</p> <p>Kommentar:</p>	<p>Hur många timmar har du motionerat?</p> <p>Summa: _____</p> <p>Kommentar:</p>	<p>Vad gör du för att koppla av och må bra? Hur ofta?</p>
<p>Familj och relationer Räkna antal timmar för sociala relationer och aktiviteter.</p> <p>Hur många timmar blev det under veckan:</p> <p>Summa: _____</p>	<p>Har du haft lagom mycket tid för dina sociala relationer denna vecka? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej</p>	<p>Har dina sociala relationer påverkat dina studier negativt? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej</p>	<p>Annat om din familj och dina relationer:</p>	<p>Kommentar:</p>
<p>Hem och fritid Räkna tiden du använde för hobby och hushållsarbete.</p> <p>Hur många timmar blev det denna vecka:</p> <p>Summa: _____</p>	<p>Hur många timmar har du ägnat åt:</p> <p>Dator: _____ Tv/film: _____ Sociala medier: _____ Hobby: _____</p>	<p>Hur många timmar har du ägnat åt hushållsarbete, dvs. att städa, diska, handla, tvätta osv.</p> <p>Summa: _____</p>	<p>Annat du gjort på din fritid:</p>	<p>Kommentar:</p>

3. Förändring

Med schema 1 och din självanalys har du nu gjort en kartläggning och vet hur du använder din tid. Här följer några frågor som kan hjälpa dig att gå vidare med att göra en realistisk planering av din tid:

- Vad gör du som är bra för inläring och studier?
- Vad behöver och vill du ändra på?
- Bestäm dig för att försöka förändra genom att välja ut ett par saker som du vill börja med. Formulera det du ska förändra i positiva ord, t ex:
Jag ska *läsa mer* i stället för Jag ska *fika mindre*
Jag ska *stiga upp tidigare* i stället för Jag ska *inte sova så länge*
- Hur och vad kan du göra för att genomföra förändringarna?
- När kan du börja?
- Det är viktigt att du utvärderar ofta.
- Kom ihåg att **uppmuntra dig själv** när det går bra!

4. Läs igenom nedanstående och fyll sedan i **Schema 2** som du finner på nästa sida.

Terminsplanering:

- Vilka kurser ska du läsa?
- När har du seminarier, inlämningsuppgifter och prov?
- Vilken litteratur behöver du skaffa under terminen?
- Notera viktiga händelser (även födelsedagar, resor, träning, jobb).

Kursplanering:

- Vad består kursen av?
- Vad är målet med kursen? Vilka är de förväntade studieresultaten?
- Vilken litteratur behöver du?
- Hur lång är kursen? Hur mycket tid har du på dig?

Veckoplanering:

- Lägg först in fasta lektioner, seminarier och grupparbeten.
- Planera in flera (fem-sju) längre studiepass à tre timmar, som självstudietid.
- Lägg in tid för sömn, motion, mat och viktiga (privata) saker.

Dagsplanering:

- Gör nästa dags planering kvällen innan.
- Var konkret när du sätter dina mål för dina studiepass, t ex en speciell uppgift du ska göra, vilka sidor du ska läsa eller liknande.
- Kom ihåg att lägga in pauser – och tid för repetitioner.

Varje studiepass:

- Vad gjorde du igår? Titta på gårdagens arbete/repetera.
- Vad ska du uppnå idag? Vilka frågor ska du besvara/uppgifter ska du göra?
- Vad ska du läsa? Antal sidor? Vilka kapitel? Vad ska du lära dig idag?
- Vad vet du redan?
- När ska du ta pauser?

Schema 2: Hur ska din vecka se ut?

Fyll först i dina fasta aktiviteter och sedan planerar du in självstudier etc. Försök att vara så ärlig och noggrann som möjligt. Planera därför in den tid det tar för träning, att kolla på tv etc också.

Utvärdera varje kväll och fundera på vad som fungerat, vad som inte fungerat och på vad du kan ändra på för att få schemat att fungera bättre.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06-07							
07-08							
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							
24-01							
01-02							
02-03							
03-04							
04-05							
05-06							

