

Planeringsmall

Tips på saker att inkludera i din dagsplanering

Börja med dina delmål för dagen. Konkretisera dessa utifrån:

Vad ska du läsa/göra/lära dig?

Hur ska du göra det?

När?

Hur länge?

Var ska du sitta?

Vem ska du studera med?

Schemalagda studieaktiviteter: Föreläsningar, tentor, grupparbeten, deadlines.

Viktiga aktiviteter. Träning? Träffa vänner? Göra något roligt? Vila/pausa? Egentid?

Tid för eventuellt extrajobb.

Återhämtning. Ta flera korta pauser och minst en längre paus under dagen. Håll gärna en eller två dagar studiefria i veckan. Planera in tillräckligt med sömn.

Tid för repetition. Repetera veckans studier 1–2 timmar i slutet av studieveckan?

Bufferttid. Var pessimistisk när du planerar hur lång tid en uppgift tar. Det är lättare att hantera att få tid över än att sitta med en överoptimistisk planering som skapar stress.

Återkommande vardagssysslor, som att handla, diska, laga mat och städa. Hur ofta, när?

Att tänka på när du gör din planering för kommande vecka:

Försök att schemalägga studier utifrån när du är som mest alert och orkar fokusera.

Se över vad som distraherar dig och försök att målmedvetet reducera distraktioner.

Sätt hellre upp små men realistiska mål som du klarar av, och öka kraven efterhand som du märker att du lyckas följa nya rutiner.



Tid	Utgå från ditt mål för veckan och aktuella deadlines, och fyll i dina delmål för idag.
07:00	
08:00	
09:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

