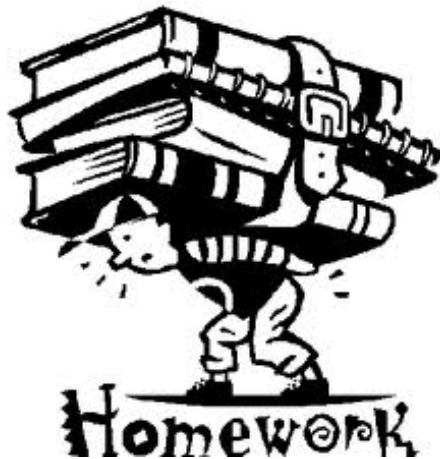


Planering

Det är viktigt att ha en genomtänkt planering för att plugga effektivt. Det finns undersökningar som visar att studenter som organiserar sina studier på ett konstruktivt sätt också klarar sig bättre och når högre resultat på tentor!

Några vinster med att planera:

- Du får en överblick över både studierna och din fritid
- Du får struktur
- Du kan lättare prioritera rätt uppgifter
- Du ser tydligare vilka uppgifter du har framför dig
- Du ser tydligare vilken tid du har till ditt förfogande
- Det ökar din motivation och du känner dig målinriktad



Gör först en tidsstudie!

Genom att göra en tidsstudie över en vecka kan du få mer detaljerad information om hur du använder din tid.

1. Fyll i *Schema 1*. Det är sedan grunden för din kommande planering.
2. När du är klar med *Schema 1* går du vidare genom att svara på frågorna i *Självanalysen – balans i livet?*

Schema 1: Vad gör jag under en vecka?

Fyll i detta schema varje kväll under en vecka, så att du får en detaljerad bild av hur du använder din tid. Fyll i vad du faktiskt gjorde – inte vad du hade tänkt göra. Använd egna förkortningar, färger eller "koder".

	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							

Summera veckan genom att fylla i *Självanalys – balans i livet?*