

## Gör din egen planering

*Din planering blir bäst om du gör den i flera steg och på flera nivåer. Skaffa en kalender – köp en färdig eller gör en egen. Du kan också använda datorn eller mobiltelefonen.*

### Terminsplanering

- Vilka kurser ska du läsa?
- När har du seminarier, inlämningsuppgifter och prov/tentor?
- Vilken litteratur behöver du skaffa under terminen?
- Notera viktiga händelser – även födelsedagar, resor, motion och hobby.

### 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 föreläsningar, 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 eller vilka sidor du ska läsa i en bok.
- 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?

### Tips!

**Det finns bra (gratis) program för datorn och mobilen, som också kan påminna dig om dina föreläsningar, egna aktiviteter – och pauser!**

## Schema 2: Hur ska min vecka se ut?

Fyll först i dina fasta aktiviteter under veckan, t ex när du äter, sover, har föreläsningar etc. Planera sedan in tid för självstudier, tv/dator och hobby, liksom tid att umgås med vänner, motionera osv.

Utvärdera varje kväll. Om du inte lyckats följa din planering fundera på vad som hände i stället och vad du behöver ändra på.

	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							