





# Planera din vecka – steg för steg

## Gör så här:

1. Välj planeringsmaterial: "papperskalender" eller online-verktyg.
2. Skriv in tid och plats för ev. tentamen eller inlämning av hemtentamen.
3. Skriv in tid och plats för föreläsningar och grupparbeten.
4. Skriv in viktiga privata händelser.
5. Lägg in ett antal självstudiepass på 2–3 timmar.
6. Planera in pauser, måltider och tid för att repetera det du lärt dig.
7. Fundera över lämpliga tidpunkter för sociala aktiviteter, träning, hushållssysslor etc. under veckan och lägg in dem.
8. Välj en fast tidpunkt för att planera nästa vecka.
9. Förtydliga genom att koda varje moment i schemat med en egen färg.

**Tips 1:** Planera gärna översiktligt för några veckor framåt för att få en bättre överblick. Detaljplanera vart efter du ser vad du behöver göra under veckan.

**Tips 2:** Öva dig på att uppskatta hur mycket tid och ansträngning olika uppgifter kräver av dig. Det gör det lättare att planera och ökar känslan av kontroll.

| Aktivitet  |   |
|--|---|
| Tentamen, inlämning av hemtentamen   |    |
| Föreläsning  |    |
| Grupparbete  |    |
| Självstudier: läsa, anteckna, skriva, söka information, lösa uppgifter etc.      |    |
| Paus   |    |
| Repetition: 15–30 minuter per dag  |    |
| Övrigt: måltider, sociala aktiviteter, träning, hushållssysslor, läkarbesök etc. |  |
| Planera inför nästa vecka  |  |

| <b>v.</b>         | <b>måndag</b> | <b>tisdag</b> | <b>onsdag</b> | <b>torsdag</b> | <b>fredag</b> | <b>lördag</b> | <b>söndag</b> |
|-------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>mål</b>        |               |               |               |                |               |               |               |
| <b>fm</b>         |               |               |               |                |               |               |               |
| <b>em</b>         |               |               |               |                |               |               |               |
| <b>kväll</b>      |               |               |               |                |               |               |               |
| <b>reflektion</b> |               |               |               |                |               |               |               |