



Gör din 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 mobilen eller datorn.

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 repeter!

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!



UMEÅ UNIVERSITET

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							