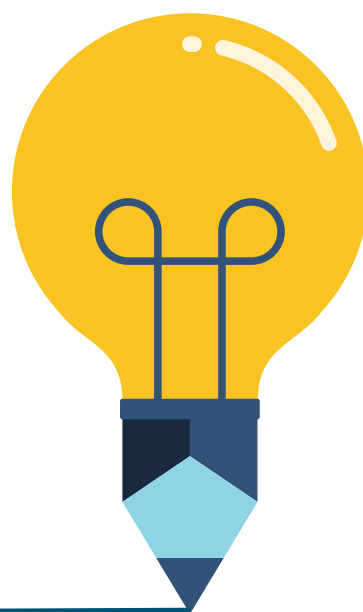


VERKTØY FOR TIDSPLANLEGGING

JOBB SMARTERE VED Å PLANLEGGJE STUDIEHVERDAGEN

1. Studiedagbok
2. Bruksanvisning for studiedagbok
3. Målskjema
4. Ukeplan
5. Månedspan
6. Semesterplan





TIPS!
Plan for dagen
bør legges allerede
dagen før

STUDIEDAGBOK

TIDSPUNKT for arbeidsøktene og pausene mine	PLAN FOR DAGEN Repetisjon, fore- lesning, lese, notere, oppgaveskriving	HVA FIKK JEG GJORT? Eller hva gjorde jeg i stedet?	HINDRE? Hva hindret meg fra å følge planen for dagen?	HVA KAN JEG ENDRE?
FROKOST KL. KL.				
LUNSJ KL. KL.				
MIDDAG KL. KL.				
KVELDS KL. KL.				



HVORDAN BRUKE STUDIEDAGBOKEN?

KOLONNE 1

- Skriv hva du planlegger å gjøre neste studiedag
- Skriv inn andre aktiviteter (jobb, trening, aktiviteter)
- Vær så konkret som mulig hver dag
- Tenk gjennom hva som er realistisk

KOLONNE 2

- Hva fikk du gjort?
- Hvis du gjorde noe annet, hva gjorde du?

KOLONNE 3

- Hvis du ikke nådde dagens målsetting, hva hindret deg?

KOLONNE 4

- Hva kunne ha hjulpet deg til å gjennomføre planen?

HVORFOR PLANLEGGE?

Det er lettere å nå store mål (eksamen, skrive oppgave) hvis en lager seg delmål: en ting av gangen!

Etter å ha fylt ut studiedagboken i noen uker, vil du kunne se utfordringer og løsninger tydeligere. Ved å bli bevisst sin egen studiehverdag og hva som fungerer for deg for å få ting gjort, vil du etter hvert gjøre det som fungerer for deg automatisk.

- Hva passer for deg?
- Blir du mer effektiv av å ta hensyn til din døgnrytme?
- Bruker jeg nok tid på studiene?
- Hva kan hjelpe meg?
- Kanskje er det andre grunner til at du ikke når målene dine?
- Prøv å sortere utfordringene og be om hjelp hvis du trenger det!

**TIPS!**Vær realistisk
og ærlig mot
deg selv

MINE MÅL Beskriv ditt mål	MÅLBARHET Hvordan skal du måle resultatet?	VIKTIGHET Hvorfor er dette målet viktig for deg?	REALISTISK Er det sannsynlig at du når målet?	FRIST / TIDSPLAN Når skal du ha nådd målet?
1				
2				
3				



MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	HELG



AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DESEMBER



SEMESTERPLAN VÄR

JANUAR	FEBRUAR	MARS	APRIL	MAI	JUNI