



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.				