

## Studiedagbok för läsning under ett dygn

För dig som vill komma igång med en studieplanering. Använd 5-20 minuter för att planera kommande dag. När den dagen har gått skriv upp vad du verkligen gjorde. Följde du din planering? Om du gjorde det är det bra och du kan fortsätta att planera! Om du inte följde din planering kan du fundera över vad som hände och hur du kan ändra på det. Gör en ny dygnplanering och försök att följa den. Till sist lär du dig att planera dag för dag och får mer tid att plugga. Du skapar bättre förutsättningar för att lyckas med studierna.

Tidpunkt	Studieplan för kommande dag. Lämpligt att göra kvällen före. Datum: Dag:	Vad jag verkligen pluggade och gjorde.	Vad gjorde jag istället för att läsa?	Vad jag tror hindrade mig från att läsa?	Vad ska jag ändra för att lyckas följa min planering?
06-07					
07-08					
08-09					
09-10					
10-11					
11-12					
12-13					
13-14					
14-15					
15-16					
16-17					
17-18					

## Studiedagbok för läsning under ett dygn

För dig som vill komma igång med en studieplanering. Använd 5-20 minuter för att planera kommande dag. När den dagen har gått skriv upp vad du verkligen gjorde. Följde du din planering? Om du gjorde det är det bra och du kan fortsätta att planera! Om du inte följde din planering kan du fundera över vad som hände och hur du kan ändra på det. Gör en ny dygnplanering och försök att följa den. Till sist lär du dig att planera dag för dag och får mer tid att plugga. Du skapar bättre förutsättningar för att lyckas med studierna.

---

18-19

19-20

20-21

21-22

22-23

23-00

00-01

01-02

02-03

03-04

04-05

05-06

---