

| Vecka | SMART mål för veckan (Specifikt, Mätbart, Acceperat, Realistiskt, Tidsbundet) | | | | | | |
|-------|---|--------|--------|---------|--------|--------|--------|
| Tid | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
| 07.00 | | | | | | | |
| 08.00 | | | | | | | |
| 09.00 | | | | | | | |
| 10.00 | | | | | | | |
| 11.00 | | | | | | | |
| 12.00 | | | | | | | |
| 13.00 | | | | | | | |
| 14.00 | | | | | | | |
| 15.00 | | | | | | | |
| 16.00 | | | | | | | |
| 17.00 | | | | | | | |
| 18.00 | | | | | | | |
| 19.00 | | | | | | | |
| 20.00 | | | | | | | |
| 21.00 | | | | | | | |
| 22.00 | | | | | | | |

Att lägga in i din veckoplanering

- Schemalagda studieaktiviteter : Föreläsningar, tentor, grupparbeten, deadlines.
- Viktiga sociala aktiviteter. Träning? Middag med vänner?
- Tider för eventuellt extrajobb.
- Studietid utifrån dina behov, exempelvis 5-7 studiepass à 3 timmar. Skriv också in:
 - Vad ska du läsa?
 - Vad ska du kunna?
 - Var ska du sitta?
 - Vem ska du studera med?
- Återhämtning. Håll gärna en eller två dagar studiefria i veckan.
- Tid för repetition. Repetera veckans läsning 1-2 timmar i slutet av studieveckan?
- Bufferttid. Lägg in fler studiepass än du behöver, så att det finns plats för det oväntade.
- Utvärdering och planering i slutet av veckan. Fundera över:
 - Vad gick bra?
 - Vad gick mindre bra?
 - Vad vill du göra annorlunda nästa vecka?