

Planering

Varför är planering nödvändig?

Du får överblick
Du blir mer målinriktad
Dina studier blir mer överskådliga
Det är lättare att ändra vid behov
Du får en effektivare kunskapsinhämtning under kursen/momentet
Du ser vilka krav det ställer på hela ditt liv (se även prioritering)
Det blir lättare att få respekt för din insats av din omgivning
Det är enklare att ta igen kunskapsluckor (efter sjukdom t.ex.)

Planering är viktig också för att få tid till fritid, träning och umgänge. Planera för ett studentliv i balans. Planera för att du ska kunna må bra som student.

Gör en realistisk veckoplanering för tiden fram till nästa tenta. Använd veckoschemat som stöd. Om du betraktar dina studier som ditt arbete just nu kanske det blir lättare att genomföra din studieplanering.

Följ upp genom att anteckna vad som verkligen händer. Om inte planen håller är det en källa till information:

- Vad händer?
- Varför händer det?
- Vad kan jag lära mig av detta?

Och kom ihåg!

Det finns inga misslyckanden utan enbart källor till feedback.

Se ”missarna” som lärtillfällen. Fundera över hur du kan förändra ditt sätt att planera och genomföra dina studier.

De som har en bra studieplanering och genomför planeringen lyckas bättre med sina studier.

Veckoplanering

Här kan du göra en veckoplanering. Du kan börja vilken veckodag som helst. Försök att göra den så realistisk och balanserad som möjligt. Skriv upp när du är på Stockholms universitet, när du slutar, när du tänker studera själv (självstudier), grupparbeten, laborationer, fritidsaktiviteter, måltider, vilka kvällar du ska gå på bio, hur länge du vill titta på tv, hur länge du behöver sova o.likn. Använd sedan 10–15 minuter varje kväll och summera vad som verkligen händer under dagen. När veckan har gått kan du summera hela veckan. Du får då nyttig information om dig själv. Du ser då om du gör som du planerat och kan också bestämma vad du vill ändra på för att din planering ska hålla. Du klarar då lättare de mål du satt upp för dina studier.

	mån	tisd	ons	tors	fre	lör	sön
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							
23–00							
00–01							
01–02							
02–03							
03–04							
04–05							
05–06							