



Övning: Veckoplan

Varför?

Du lär dig att göra en veckoplan.

Hur?

1. Skriv ut eller spara mallen som finns i slutet av övningen.
2. Skriv in dina inbokade aktiviteter. Börja med att göra en plan för inkommande vecka. Skriv in dina aktiviteter: skolsaker, fritidsintressen, tidsbokningar osv. På så sätt ser du hur mycket tid som blir över för andra åtaganden och fritid.
3. Skriv sedan in minst en rolig sak i planen. Exempelvis en tidpunkt då du umgås med kompisar, håller på med fritidsintressen eller är ute i naturen. Det viktigaste är att de här sakerna är betydelsefulla för dig.
4. Tänk på din närmaste framtid med tanke på skoluppgifterna. Hur mycket tid behöver du för att läsa till prov eller för större uppgifter? Vore det bra att börja med något redan nästa vecka? Reservera vid behov tid för detta.
5. Om du studerar ska du fundera på vid vilka tidpunkter det vanligtvis fungerar bäst för dig att studera. Reservera mer tid för att studera under veckan än du tror att du behöver. Om det blir tid över kan du använda den för eventuella uppgifter som du ligger efter med.
6. Avsätt tillräckligt med tid för att påbörja uppgifter och för att växla mellan uppgifter. Kom även ihåg att ta pauser.
7. Ha inte ett för tajt schema. Lämna också tomma utrymmen så att planen inte kollapsar så snart det sker en förändring.
8. Avsätt också tid för planering och schemaläggning under veckan. Är det bäst för dig att göra upp planen i god tid redan på fredagen? Eller är det bättre att göra det på söndagen strax före den nya veckan börjar? Eller vill du börja veckan med göra upp planen genast på måndag?