

VECKOPLANERING VECKA

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
5-6							
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
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							

- 1) Skriv in schemalagd undervisning
- 2) Skriv in när du ska sova
- 3) Skriv in schemalagda fritidsaktiviteter, träningspass, arbete, pendlingstid och liknande
- 4) Fyll i tid för att handla, laga mat och äta
- 5) Lägg in övrig studietid
- 6) Övrig tid är din icke schemalagda fritid

Tänk på att vara realistisk i din planering!

Tips från *Lär för din framtid – så lyckas du med högskolestudier* (av Jannika Andersson Chronholm och Staffan Andersson)

VECKOPLANERING VECKA

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
5-6							
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
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							

- 1) Skriv in schemalagd undervisning
- 2) Skriv in när du ska sova
- 3) Skriv in schemalagda fritidsaktiviteter, träningspass, arbete, pendlingstid och liknande
- 4) Fyll i tid för att handla, laga mat och äta
- 5) Lägg in övrig studietid
- 6) Övrig tid är din icke schemalagda fritid

Tänk på att vara realistisk i din planering!

Tips från *Lär för din framtid – så lyckas du med högskolestudier* (av Jannika Andersson Chronholm och Staffan Andersson)