

# Nyhedsbrev til faglig vejleder – Struktur

Nu sidder du med semestrets andet nyhedsbrev til faglige vejledere og studiementorer. Dette nyhedsbrev skal handle om at skabe struktur i en studiehverdag. For mange nye studerende er det at skabe en god struktur i studiehverdagen en færdighed, de skal tilegne sig. Det er en færdighed, som ofte er gavnlig både i en almindelig studiehverdag, i eksamensperioder, i bachelor- og specialeproces og efterfølgende i arbejdslivet. I kan jo hjælpe dem med jeres råd og vejledning.

## Månedens vejledningstip

1. **Struktur** gennem planlægning er for nogle studerende rigtig rart. For andre er det virkelig uoverskueligt. Nogle vil gerne men har brug for hjælp til at komme i gang, og andre har øvet sig i mange år og mestrer det til fulde.
2. Pointer betydningen af **pauser, fritid og søvn**. Pauser i løbet af dagen, fritiden med sport, venner/familie og huslige pligter og en god nats søvn er essentielt for en god studiehverdag. Disse tre faktorer er i høj grad en forudsætning for læring.
3. Det er oftest vigtigt at tilstræbe **balance** i hverdagen. Der skal være tid til at arbejde fokuseret med det faglige indhold, og der skal være tid til at være andre ting end studerende. Hvornår balancen er god er individuelt, så spørg de studerende, du taler med om, hvornår de oplever balance i deres studiehverdag.
4. Nogle studerende har tendens til at være meget ambitiøse i deres planlægning. Det kan betyde, at de ikke får prioriteret fritid eller at de bliver pressede og mistrives over de mange krav og gøremål. Andre studerende har en tendens til at udskyde det faglige arbejde og udskyde det til kort tid inden eksamen. Begge typer af studerende kan have gavn af en snak om **realistisk planlægning**.

## Relevante materialer

- Webinaroptagelserne
  - Planlæg din studiedag. Se med [her](#).
  - Forbered dig til eksamen hele semestret igennem. Se med [her](#).
- Podcasten Studielivet afsnit om [pauser](#).

## Gruppeforløb om eksamensangst

Dette forår afholder vi et gruppeforløb for studerende med eksamensangst.

Læs mere [her](#).

## Nysgerrig på hvordan det gode studieliv kan se ud?

I dette online materiale kan du reflektere over, hvordan det gode studieliv ser ud for dig.

Læs mere [her](#).

Nyhedsbrevet udkommer næste gang i april, hvor det skal handle om spørgeteknik med udgangspunkt i Karl Tomm.

Mvh Mikkel og Mette fra Studie- og trivselsvejledningen