

## Sådan planlægger du din uge - Øvelse

### Kalender

#### Step 1: Find en egnet ugekalender

Det skal være en kalender, som giver dig et godt og hurtigt overblik over ugen.

Brug den type ugekalender, som passer dig bedst. Du kan f.eks. bruge en spiralkalender, en elektronisk kalender, et whiteboard osv.

#### Step 2: Noter i ugekalenderen aftaler og milepæle som allerede er fastlagte

Det kunne være undervisning mandag kl. 8-10 eller arbejde kl. 17-22, vejledningen, gruppearbejdet osv.

Anvend eventuelt din semesterplanlægning som hjælp til dette.

### Fritid

#### Step 3: Noter dine fritidsaktiviteter i ugekalenderen

Det kunne være festen lørdag kl. 18-23, filmaften onsdag kl. 18-21, træningen, aftensmaden, transporten til uni, gåturen, læse en skønlitterær bog, spille computerspil, eller måske ganske enkelt bare udefineret fritid.

Hav mindst tre fritidsaktiviteter, som du kan glæde dig til, og som giver dig energi.

### Studier

#### Step 4: Planlæg dine studieaktiviteter

Planlæg dine studieaktiviteter i de tidspunkter i ugekalenderen, hvor der endnu ikke er aftaler.

En studieaktivitet kunne være: Læsning af pensum inden forelæsning. Løse opgaver til opgaven osv.

#### Step 5: Planlæg buffertid

I din ugekalender skal du også planlægge buffertid, som er tid til uforudsete studieaktiviteter. Hvis du f.eks. ikke blev færdig med en opgave eller hvis pensum viste sig, at være sværere end du regnede med.

Buffertid kunne være søndag kl. 10-14, eller hver aften kl. 20-21.

## Sådan planlægger du din uge - Øvelse

Et eksempel på en ugeplanlægning

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
8.00	Morgenmad			Morgenmad			
9.00	Læsning	Morgenmad	Morgenmad	Undervisning	Morgenmad		
10.00		Undervisning	Læsning		Læsning		Læsning
11.00							
12.00		Frokost		Frokost	Frokost		Besøge familie
13.00	Frokost	Undervisning	Frokost	Studiejob	Undervisning	Frokost	
14.00	Undervisning		Træning				
15.00		Studiejob			Træning		
16.00							
17.00			Læsning				
18.00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad		Fest	
19.00					Aftensmad		Aftensmad
20.00	Træning		Besøge venner		Fredagsbar		
21.00							

Dette skema er udarbejdet af Studie- og trivselsvejledningen på SDU.  
Se mere på [www.mitsdu.dk](http://www.mitsdu.dk).