

## Sådan planlægger du din dag - Øvelse

### Læringsmål

Step 1: Hvad er dine mål med dagens læring?

Definer dagens læringsmål ved at skrive en sætning, som starter med; "Når dagen er slut, så har jeg lært/læst/forstået/skrevet..." F.eks.:

*"Når dagen er slut, har jeg læst kap 2 om Bourdieus kapitalbegreb, og forstået teorien så godt, at jeg kan gengive den ud i luften uden at se i min bog imens".*

*"Når dagen er slut, har jeg skrevet afsnittet om diabetes, herunder sygdomsbeskrivelse og behandling".*

Jo mere specifikt og i detaljer du kan formulere dine læringsmål, jo bedre.

Brug eventuelt din semesterplan og din ugeplan til dette arbejde.

### Planlægning

Step 2: Planlæg læringsaktiviteter

Planlæg nu dine læringsaktiviteter realistisk i forhold til de læringsmål du har for dagen

En læringsaktivitet kunne f.eks. være: Læse kap 2, skrive på afsnittet om analyse, diskutere med studiegruppen, gå til undervisning osv.

Step 3: Planlæg biopauseaktiviteter

Biopauseaktiviteterne skal helst være gode for din biologi. Dvs. foregå i bevægelse og væk fra skærmen. Pauserne er på mellem 5-30 minutter.

Eksempler: Tømme opvaskeren, ordne vasketøj, handle ind, løbe op og ned af trappen for at få pulsen op, spise mad, hente kaffe, en gåtur osv.

### Sæt i gang

Step 4: Anvend pomodoroteknikken

Gennemfør læringsaktiviteter og biopauser efter følgende formel:

1. Arbejd på én læringsaktivitet af gangen i 25 minutter timed af en timer.
2. Hold 5 minutters biopause timed af en timer
3. Gentag 1+2 i alt 4 gange
4. Hold en længere pause f.eks. 30 minutter

Step 5: Evaluer dine læringsaktiviteter og mål

Når studiedagen er slut, evaluerer på du på, om du har nået det, du ville i forhold til dine læringsmål for dagen.

Planlæg nu eventuelle nye mål og aktiviteter for næste dag.