



Hvordan planlegge og gjennomføre sin egen studenthverdag?

Digital skrivekveld september 2021

Marianne Klever Næss

SiØ Råd og Helse





Kartlegging av studievaner

- Hvis du gjør det alltid har gjort, vil du få det du alltid har fått.

- Hva gjør du?





Hvor og hvordan jobber du?





Ingen fasitsvar...men....

- Lys
- Luft
- Lyd
- Leve livet





Ukeplangenerasjonen



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Skole: Andre avtaler:	Skole: Andre avtaler:	Skole: Andre avtaler:	Skole: Andre avtaler:	Skole: Andre avtaler:	Andre avtaler:	Andre avtaler:
Lekser:	Lekser:	Lekser:	Lekser:	Lekser:		
Prøver:	Prøver:	Prøver:	Prøver:	Prøver:		
Innlevering:	Innlevering:	Innlevering:	Innlevering:	Innlevering:		

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	<i>Jobb</i> 13.00-17.00	<i>Jobb</i> 10.00-18.00	<i>Jobb</i> 11.00-19.00	<i>Jobb</i> 10.00-17.00	<i>Jobb</i> 10.00-15.00	
<i>Jobb</i> 13.00-17.00						
		<i>Være med Tina</i>				
						





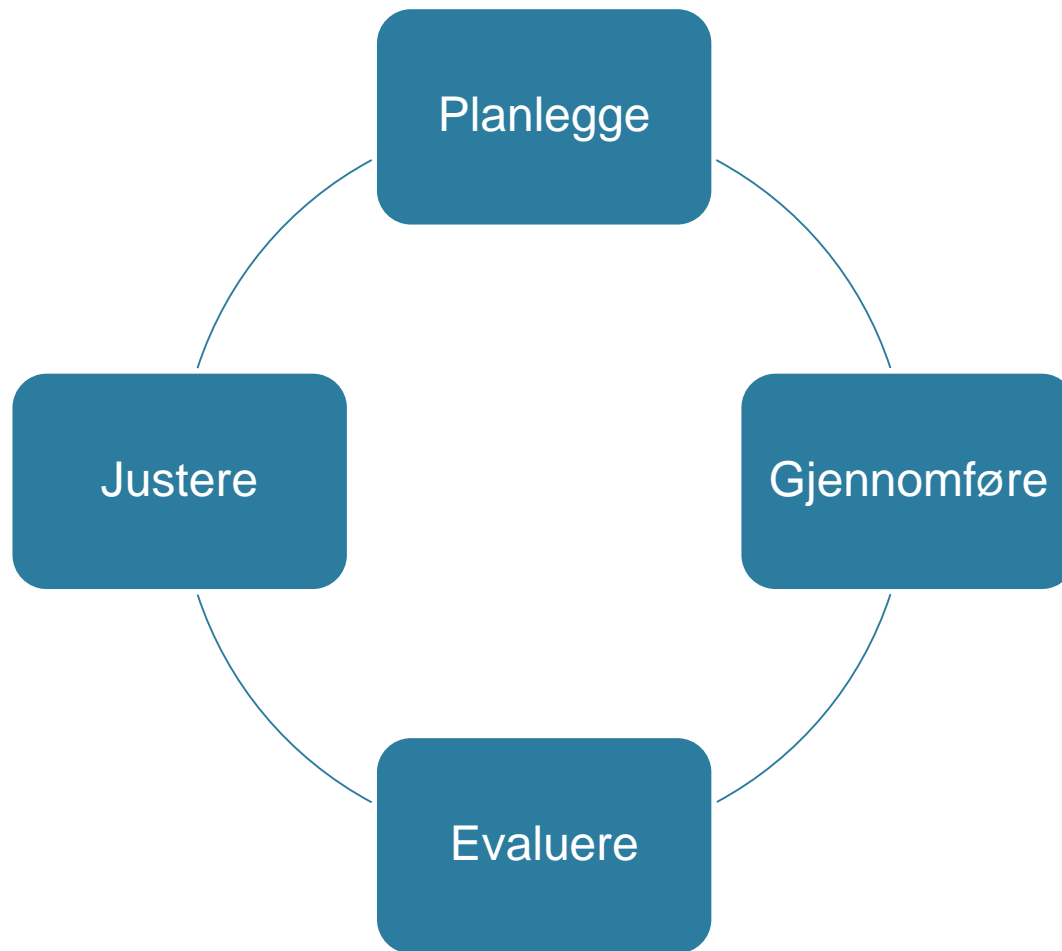
Lese-/ arbeidsplaner

- Prioriteringer.
 - ”Når noe skal prioriteres opp, må noe annet prioriteres ned”.
- Andre forpliktelser?
- Leseplaner
- Kvalitetsikringshjulet





Kvalitetsikringshjulet





VIKTIG!

- Ikke ”sett livet på vent”!!!!
- Å være student er å være et helt menneske med
 - familie
 - et sosialt liv
 - jobb
 - fritid
- Eksamensperiode en unntaksperiode?





Motivasjon

- Plan med *realistiske* mål gir motivasjon
- Ferskvare
- Hva gjør deg motivert?
 - Indre vs ytre motivasjon.
 - Hvordan utnytte din egen motivasjon?





Mental trening

- Pusteteknikker
- Avspenning
 - Musikk, Yoga, Mindfulness
- Positivitetsliste
- Affirmasjoner
- Visualisering
- Selv tro på egen innsats.
- "Heia- gjeng"





Søvn

- Voksne trenger ca 7-8 timer pr. natt
- Fra ca kl 22 får man den beste søvnen
- Følg kroppens døgnrytme
 - Jetlag
- For mye eller for lite søvn reduserer konsentrasjonsevnen





SiØ Råd og Helse

www.siø.no

