



Studiemestring

Skrivekvelden 2022
Marianne Klever Næss
SiØ Råd og Helse





Kartlegging av studievevaner

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

- Hva gjør 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>				
						





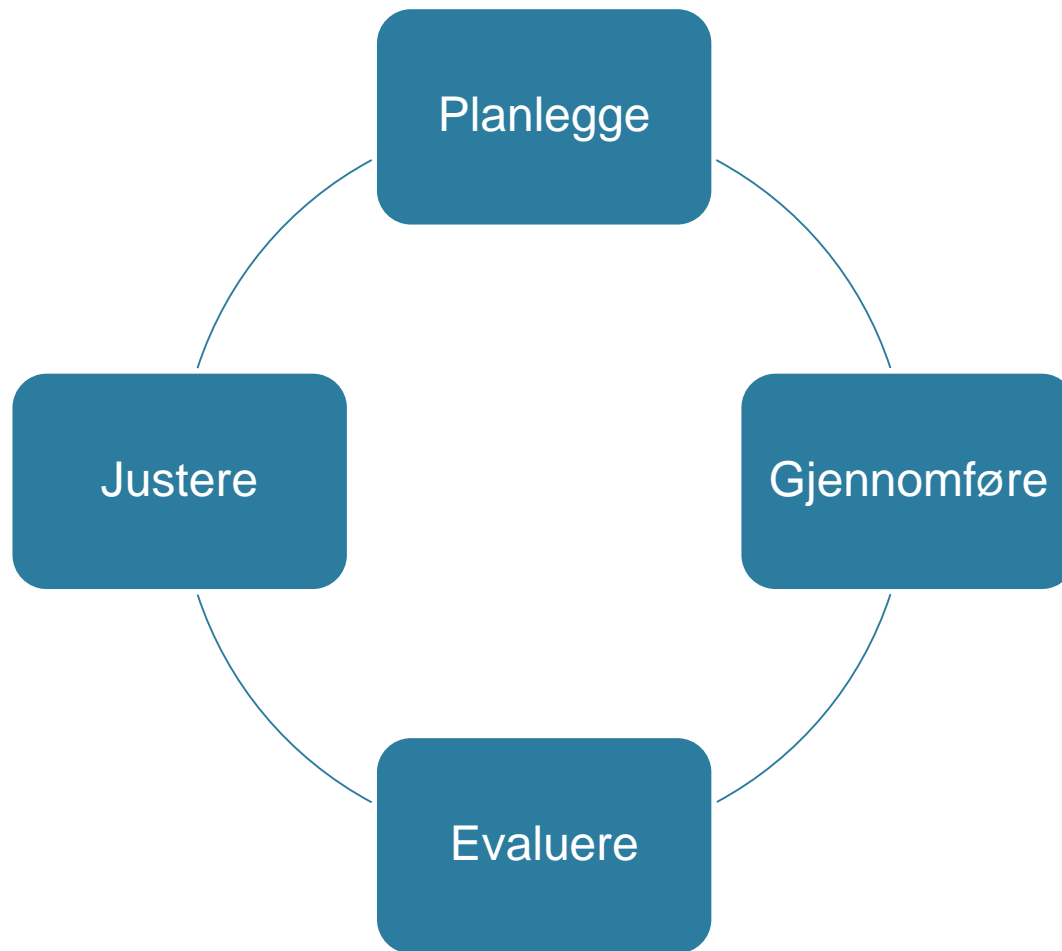
Lese-/ arbeidsplaner

- 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





Les mer

Assistert selvhjelp - søvnproblemer

Sliter du med søvnen? Det er vanlig å oppleve søvnvansker i perioder av livet. For noen blir disse så forstyrrende og/eller...

[Les mer](#)

- www.siø.no
 - Råd og Helse
 - Kurs og grupper

<https://www.sioست.هioف.no/råd-og-helse>





Andre kurs og grupper

- Pusterommet
- Ukestart på campus
- Prek og bli sprek
- Tankevirus

HUSK

Aktivitetskalenderen!

The screenshot shows a website interface with a yellow header. On the left, the text 'Psykisk helse' is written in a bold, sans-serif font. On the right, there is a photograph of a woman with glasses and a blue denim shirt. Below the photo, the title 'Tankevirus' is displayed in a bold, black font. Underneath the title, a paragraph of text reads: 'Tankevirus er et tilbud til alle; enten du sliter med angst, depresjon, lav selvfølelse eller du vil lære mer om hvordan tankene...'. At the bottom right of the text area, there is a link labeled 'Les mer' in a smaller, orange font. The website's navigation bar at the top includes the 'si' logo, a search icon, a language selector (showing a flag for the UK), and a menu icon.





Indivduelle samtaler

- Timebestilling på nettsiden
- Drop in kl. 12.00 – 13.00

Velkommen!





SiØ Råd og Helse

www.siø.no

