

Lage balansert ukeplan (#30)

Tid:	15 min	Tema:	Planleggingsteknikker	Type øvelse:	() Lære pensum (✓) Lykkes med studiene
Formål:	Gi studenten trening i å lage realistiske ukeplaner ved hjelp av «balansert ukeplan»-teknikken.				

Egner seg til: Personlig ukeplanlegging

Forberedelse:

- Gjør deg kjent med balansert ukeplan-teknikken ved å se video www.balukeplan.supers.no
- Skriv ut balansert ukeplan (www.balukeplanmal.supers.no).

Fremgangsmåte:

- Forklar hensikten med å lage balanserte ukeplaner, eller vis videoen www.balukeplan.supers.no om balanserte ukeplaner.
- Gi studenten en balansert ukeplan mal.
Dersom studenten har PC med seg, kan du også dele URL til hvor planen ligger:
- Balansert ukeplan MS WORD: (www.balukeplanmal.supers.no)
- Balansert ukeplan MS EXCEL: (www.balukeplanmale.supers.no)
Alternativt går det an å bruke kalenderapp på PC eller mobil.
- La studenten lage en balansert ukeplan for neste uke eller de neste 7 dager (Tips: Det går an å streke over ukedagene/endre navn på de).
- Når studenten er ferdig, gå igjennom planen med studenten og diskuter om planen er realistisk, men også ambisiøs nok.
- Refleksjon: Hvis det er tid igjen, diskuter fordeler og ulemper ved teknikken med studenten:
 - Hvordan gikk det? Ville du gjort noe annerledes hvis du skulle gjort den samme oppgaven en gang til? Hva synes du om denne teknikken? I hvilke settinger tror du denne teknikken fungerer best? Kommer du til å bruke den igjen - hvorfor / hvorfor ikke?

Om balanserte ukeplaner og eksempel:

En balansert ukeplan er en ukeplan der man ikke bare legger inn studietid, arbeid og forpliktelser, men også legger inn fritid og aktiviteter man ser frem til. Slik «balanseres» ukeplanen på en måte som gjør ukeplanene mer realistiske og hyggelige å følge.

BALANSERT UKEPLAN (Mandag – Søndag)

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Tid
Kl 07-08					SPINNING			Kl 07-08
Kl 08-09								Kl 08-09
Kl 09-10								Kl 09-10
Kl 11-12	SKOLE	SKOLE	SKOLE	SKOLE	SKOLE			Kl 11-12
Kl 12-13								Kl 12-13
Kl 13-14				DRA TIL BYEN				Kl 13-14
Kl 14-15						HYTTETUR	HYTTETUR	Kl 14-15
Kl 15-16					FORBEREDE PRØVE NESTE MANDAG			Kl 15-16
Kl 16-17		LEKSER	JOBBE MED INNLIVERINGS-OPPGAVE					Kl 16-17
Kl 17-18		FORBEREDE PRØVE NESTE MANDAG	HÅNDBALL-TRENING	MIDDAG + KINO MED GJENGEN			FORBEREDE PRØVE NESTE MANDAG	Kl 17-18
Kl 18-19								Kl 18-19
Kl 19-20	STYRKE-TRENING				BURSDEGS-FEST			Kl 19-20
Kl 20-21		JOBBE MED INNLIVERINGS-OPPGAVE	LEKSER					Kl 20-21
Kl 21-22	TV							Kl 21-22
Kl 22-23	TV							Kl 22-23