

Tidsstudie – självanalys

Kom ihåg att planering är ett hjälpmedel som stödjer dig att uppnå det du vill. Planera, följ planen men gör nödvändiga ändringar och reflektera gärna på kvällen över hur det har gått. På så sätt kommer du bli bättre på att planera framöver. Ta en titt på din kartläggning som du har gjort och svara på frågorna nedan, rita en upp en klocka, diskutera med dig själv och gärna med några kompisar.

Studier

- Hur många timmar la du ner på studierna i snitt (räkna ut medelvärdet)? (räkna allt som gäller studier som föreläsningar, lektioner, självstudier, låna böcker, skaffa litteratur, etc.)
- När fungerade studierna bra, halvbä, dåligt? Varför?
- Har du lagt lagom tid för dina studier? Om nej hur mycket skulle du ha lagt och på vad?

Hälsa

- Räkna antal timmar du åt, motionerade, sov och mediterade! Hur många timmar blev det i snitt (räkna ut medelvärdet)?
- Har du ätit regelbundet? Om nej varför?
- Har du ätit näringsrik mat?
- Hur många timmar har du motionerat?
- Har du mediterat eller gjort annat för att koppla av och återhämta dig?

Sömn

- Räkna antal timmar du åt sov! Hur många timmar blev det i snitt (räkna ut medelvärdet)?
- Anser du att du har sovit tillräckligt?

Relationer

- Räkna antal timmar du har lagt på sociala relationer (umgänge med vänner och familjemedlemmar även via sociala medier som Facebook, fester, sociala forum, etc.). Hur många timmar blev det i snitt (räkna ut medelvärdet)?
- Har du haft lagom tid för dina sociala relationer? Om nej hur mycket skulle du ha lagt och vad skulle du ha gjort?
- Hur har dina sociala relationer påverkat dig?

Fritidsintresse

- Hur många timmar har du lagt på din hobby och dina intressen i snitt (räkna ut medelvärdet)?
- Vad gjorde du då?
- Hur många timmar blev det framför datorn? Vad gjorde du då?
- Hur många timmar blev det framför TVn?

Hushållsarbete

- Hur många timmar har du lagt på hushållsarbete (laga mat, diska, tvätta, handla, osv.) i snitt (räkna ut medelvärdet)?
- Vad behöver du göra mer av?

Generellt:

- Hur blev fördelningen? Hur överens stämmer det med hur du trodde att det skulle bli?
- Vad skulle du behöva göra mer och mindre av för att lyckas med dina studier?

Rita en klocka

Kartlägg din tid på dygnet genom att rita upp en stor klocka. Gör sedan tårtbitar för vad ditt dygn innehåller i snitt och gör dem lika stora som antal timmar exempelvis: studier = 7 timmar, spel = 5 timmar, Sömn = 6 timmar, etc.

