

Inventera dina studiestrategier

Svara på frågorna här nedan.

PLATS: Var ska jag sitta när jag pluggar? 	TID: När på dagen pluggar jag bäst? 	FOKUS: Hur länge kan jag koncentrera mig åt gången? 	FOKUS: Hur korta/långa pauser är bäst för mig? 
MÅL: Vilka studiemål har jag på kort och lång sikt? 	BALANS: När och hur får jag återhämtning? 	RISKFAKTORER: Vad kan göra att jag tappar studiefokus? 	Behåll det som fungerar bra. Byt ut det som inte fungerar. 

Vilka faktorer bidrar till att jag presterar mitt bästa?

Fundera på vilka faktorer i tabellen nedan som mest bidrar till framgång för dig. Lägg till egna om du vill i de tomma rutorna.

Studera många timmar i sträck	Vänner	Att motivera mig själv	Stöttning
	Vara på campus	Vara i biblioteket	
Bolla idéer med andra	Mycket valfrihet	Detaljerade instruktioner	Många och korta pauser
Veckoplanering	Att göra-listor		Presterar under press
Kurskamrater	Musik	Tystnad	Skriva för hand