



## Lage balansert ukeplan

Tid:	15 min	Tema:	Planleggingsteknikker	Type øvelse:	( ) Lære pensum ( ) Lykkes i faget (✓) <b>Lykkes med studiene</b>
Formål:	Gi elevene 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](http://www.balukeplan.supers.no)
- Skriv ut balansert ukeplan ([www.balukeplanmal.supers.no](http://www.balukeplanmal.supers.no)), ett eksemplar per elev.

Fremgangsmåte:

1. Forklar hensikten med å lage balanserte ukeplaner, eller vis videoer [www.balukeplan.supers.no](http://www.balukeplan.supers.no) om balanserte ukeplaner.
2. Del ut balansert ukeplan mal, ett eksemplar per elev.  
Dersom elever har PC, kan du også dele URL til hvor planen ligger:
  - Balansert ukeplan MS WORD: ([www.balukeplanmal.supers.no](http://www.balukeplanmal.supers.no))
  - Balansert ukeplan MS EXCEL: ([www.balukeplanmalexcel.supers.no](http://www.balukeplanmalexcel.supers.no))
 Alternativt går det an å bruke kalenderapp på PC eller mobil.
3. La elevene jobbe individuelt med å lage en balansert ukeplan for neste uke eller de neste 7 dager (Tips: Det går an å streke over ukedagene/endre navn på de)
4. Når elevene er ferdig, kan de sammenligne hverandres planer to og to og ta stilling til om de er realistiske.
5. Refleksjon: Hvis det er tid igjen, diskuter fordeler og ulemper ved teknikken med elevene:
  - 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 INNLEVERINGS-OPPGAVE					Kl 16-17
Kl 17-18		FORBEREDE PRØVE NESTE MANDAG	HÅNDBALL-TRENING				FORBEREDE PRØVE NESTE MANDAG	Kl 17-18
Kl 18-19				MIDDAG + KINO MED GJENGEN				Kl 18-19
Kl 19-20	STYRKE-TRENING	JOBBE MED INNLEVERINGS-OPPGAVE	LEKSER		BURS-DAGS-FEST			Kl 19-20
Kl 20-21								Kl 20-21
Kl 21-22	TV							Kl 21-22
Kl 22-23	TV							Kl 22-23