

Lage tidsbrukoversikt (#32)

Tid:	15 min	Tema:	Planleggingsteknikker	Type øvelse:	() Lære pensum (✓) Lykkes med studiene
Formål:	Gjøre studenten bevisst på hvordan de bruker tiden sin. Hjelp de til å identifisere aktiviteter som de ønsker å bruke mer/mindre tid på.				

Egner seg til: Å skaffe bedre oversikt over hvordan man bruker tiden sin i løpet av en uke.

Forberedelse:

- Gjør deg kjent med tidsbrukoversikt-aktiviteten ved å se videoen www.tidsbrukoversikt.supers.no.
- Skriv ut mal www.tidsbrukmal.supers.no.

Fremgangsmåte:

1. Vis studenten videoen om tidsbrukoversikt www.tidsbrukoversikt.supers.no eller forklar teknikken muntlig.
2. Del ut tidsbrukoversikt-mal.
3. Be studenten ta for seg en typisk uke og sette opp tidsbrukoversikt. Instruksjoner står på malen. Presiser at summen av alle timer må bli 168. Det kan være lurt å bruke blyant, så man kan oppdatere timetallene slik at oversikten går opp. Det kan også være lurt å ha kalkulator til hjelp.
4. Når studenten er ferdige, kan dere gå igjennom den og se om oversikten ser realistisk ut.
5. Hvis det er tid igjen, kan studenten sette opp en ny oversikt over hvordan de skulle ønske at de brukte tiden sin. Han/hun kan få et nytt ark til dette, eller sette opp timetall i en ny kolonne til venstre for den eksisterende kolonnen.

Om tidsbrukoversikt og eksempel:

Å lage en tidsbrukoversikt er en aktivitet som går ut på å ta for seg en typisk uke på 168 timer og forsøke å «regne» seg frem til hvor mye tid man bruker på forskjellige aktiviteter, som søvn, måltider, skole, trening, være med venner osv. Aktiviteten hjelper studenten bli mer bevisste på hvordan de bruker tiden sin, og gir et godt utgangspunkt for diskusjon og refleksjon om arbeidstid, fritid og prioriteringer.

TIDSBRUKOVERSIKT	
Ta for deg en typisk uke. Tenk over hvor mye tid du bruker på å sove, spise, være på skolen og så videre og fyll det inn i skjemaet under. Eksempel: Sover du i gjennomsnitt 8 timer hver natt, tilsvarer det 56 timer på en uke (8t x 7 døgn)	
TIPS: Les igjennom listen med aktiviteter nedenfor før du begynner å fylle den ut.	
Timer	Aktivitet
60	Søvn
10	Stå opp/legge seg
7	Måltider
35	Tid på skolen
5	Transport til/ fra skole
3	Lekser/ egenstudier
3	Prøveforberedelser / innleveringer
10	Streaming (YouTube, Netflix etc.)
8	Sosiale medier
0	Gaming
12	Annen internettbruk
11	Være med venner
0	Trening
5	Andre fritidsaktiviteter
0	Jobb/ deltidsjobb
	Annet:
	Annet:
168	Sum timer (må være 168)