

STUDIEDAGBOK

Dato:.....

Klokkeslett	Hva skal jeg gjøre i dag: - for eksempel: repetere, gå på forelesninger, lese, notere, oppgaveskriving. Vær konkret og målorientert i dine planer.	Hva fikk jeg gjort, eller hva gjorde jeg i stedet?	Hva forhindrete meg fra å følge dagens plan?	Hva hadde hjulpet?
	NB! Lurt å starte med repetisjon!			
LUNSJPAUSE				
	Avslutt dagen med evaluering og lage ny plan for morgendagen.			

