

MOTION



Upp och hoppa

Pausa pluggandet och sträck på benen minst en gång i timmen. För mycket stillasittande tar kål på koncentrationen, energin och inlärningsförmågan.

OK! För bättre studieförmåga 2025-30



SÖMN



Lägg huvudet på kudden

Nöj dig inte med dålig sömn. Håll koll på din vardagsrytm och hur den påverkar sömnen. De flesta sömnproblemen kan lösas.

OK! För bättre studieförmåga 2025-30



NÄRING



Mat i rättan tid

Håll energin uppe och blodsockret i balans genom att äta regelbundet. Man tänker bättre när man inte är hungrig.

OK! För bättre studieförmåga 2025-30



SOCIALA RELATIONER



Lär känna varandra

Gå med i studentgrupper och på evenemang när du kan. Det skapar en känsla av gemenskap. En studiegemenskap ökar studiemotivationen, minskar ensamhet och stöder inläringen.

OK! För bättre
studieförmåga
2025-30



POSITIVT TÄNKANDE



Det löser sig

Försök hitta lösningar i stället för att oroa dig. Ett lösningsorienterat tänkande förbättrar studieförmågan och hjälper dig framåt.

OK! För bättre
studieförmåga
2025-30



STRESSHANTERING



Släpp taget

Identifiera de bekymmer som du själv kan påverka. Läggt ditt fokus och din energi främst på dem och i mindre grad på resten.

OK! För bättre
studieförmåga
2025-30



PLANERING AV VARDAGEN



Precisera målen

Sätt upp konkreta och realistiska mål för dina studier. Bestäm också tydliga deadlines för att nå dem.

SCHEMALÄGGNING



Prioritera det viktigaste

Fokusera på det viktigaste och mest akuta och skjut upp mindre brådskande uppgifter. Första prioritet är de uppgifter som orsakar störst problem om de försenas eller inte blir gjorda.

FÖRMÅGAN ATT FÅ SAKEN GORDA



Ta det bitvis

Dela uppgifterna i mindre bitar. Det hjälper dig se vad du behöver göra för att nå ditt mål och gör det lättare att komma i gång. När du når dina delmål får du en känsla av att ha lyckats.