

Tidsplanlegging og prokrastinering

*Noen tips til tidsplanlegging og hvordan
minimere prokrastinering*

Hvem er jeg?

Line

- 2014 - 2017: Bachelor i fysikk
- 2017 - 2019: Master i kjernefysikk
- 2019 - nå: PhD i kjernefysikk
- 2022: Fikk ADHD-diagnose
 - Vanskeligheter med å planlegge og gjennomføre oppgaver, følge instruksjoner, huske tidsfrister og sette i gang oppgaver. Generelt lett distraherert, ufokusert og uorganisert om jeg ikke implementerer gode systemer. Jeg har altså mye erfaring med prokrastinering!
- Jobbet med Caitlin som går master i biofysikk for å lage denne presentasjonen
 - Forhåpentligvis har vi sammen funnet forskjellige teknikker som kan hjelpe deg i din situasjon!

Før vi begynner

- Det er vanskelig å være student! Husk å være snill med deg selv og se på alt du får til :)
- Alle dager kan ikke være perfekte og noen ganger er det mer produktivt å slappe av og så heller komme sterkere tilbake



Plan for denne timen

1. Generelt om tidsplanlegging og prokrastinering
2. Gå gjennom egne erfaringer og dele våre tips med dere
3. Diskusjoner der dere deler erfaringer med hverandre :)

Etter pause: Mer om studieteknikk mot eksamen og tips til eksamensdagen

1. Tidsplanlegging

Hvorfor skal vi planlegge tiden vår?

1. Passe på å få gjort alt vi må og vil innen en viss tid
2. Balanse i hverdagen - tydelig skille mellom når vi skal jobbe og når vi skal slappe av
3. Viktigste steget for å unngå prokrastinering

1. Tidsplanlegging

Prinsipper for god tidsplanlegging:

1. Tydelig definert hva som skal gjøres når
2. God oversikt over faktiske deadlines og egne deadlines
3. Tydelig skille mellom jobb og pauser
4. Realistisk å gjennomføre og mulighet for endringer underveis

Mange former for tidsplanlegging - hva du trenger avhenger av personlighet, oppgaven som skal gjøres og hvor mye du må få gjort totalt

1. Tidsplanlegging

Minstekrav for god tidsplanlegging:

- ❑ Når skal du begynne å jobbe hver dag?
- ❑ Når skal du være ferdig med å jobbe?
- ❑ Hvilke perioder er off?
 - ❑ Bestem tid for lunsj, aktiviteter utenfor studiet og når du skal sove

Parkinsons lov: “Work expands to fill the time it is allotted.”

1. Tidsplanlegging: noen eksempler

Enkel to-do liste

Mandag:

- Regn gjennom eksamen 2021
- Skriv opp temaer som var spesielt vanskelig

Tirsdag:

- Les på temaer som var vanskelige i går
- Gjør flere oppgaver fra disse temaene

Onsdag:

- Regn gjennom eksamen 2019
- Regn gjennom eksamen 2018

Torsdag:

- Regn gjennom eksamen 2017
- Kollokviegruppe for å gå gjennom forskjellige deler av pensum sammen

Fredag:

- Regn gjennom eksamen 2021 på nytt for å se om det gikk bedre denne gangen
- Skriv opp temaer jeg fortsatt er usikker på

1. Tidsplanlegging: noen eksempler

Timeplan

Hva	Når
Eksamensregning	9:00-11:00
Pause	11:00-11:30
Eksamensregning	11:30-13:00
Lunsj	13:00-14:00
Gå gjennom fasit	14:00-15:00
Les på vanskelige temaer	15:00-16:00

1. Tidsplanlegging: Eksempel

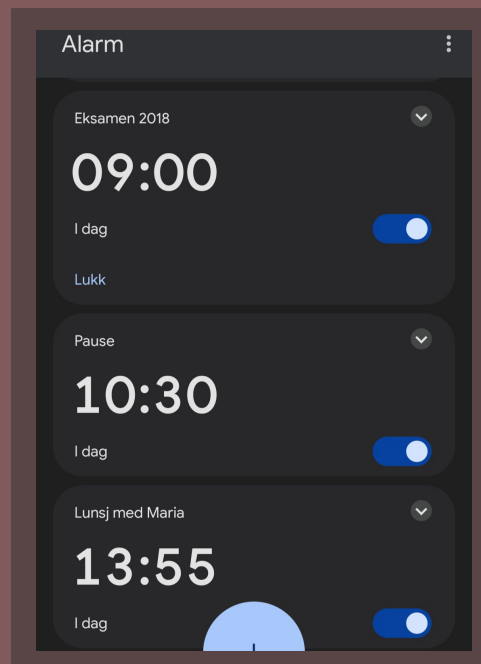
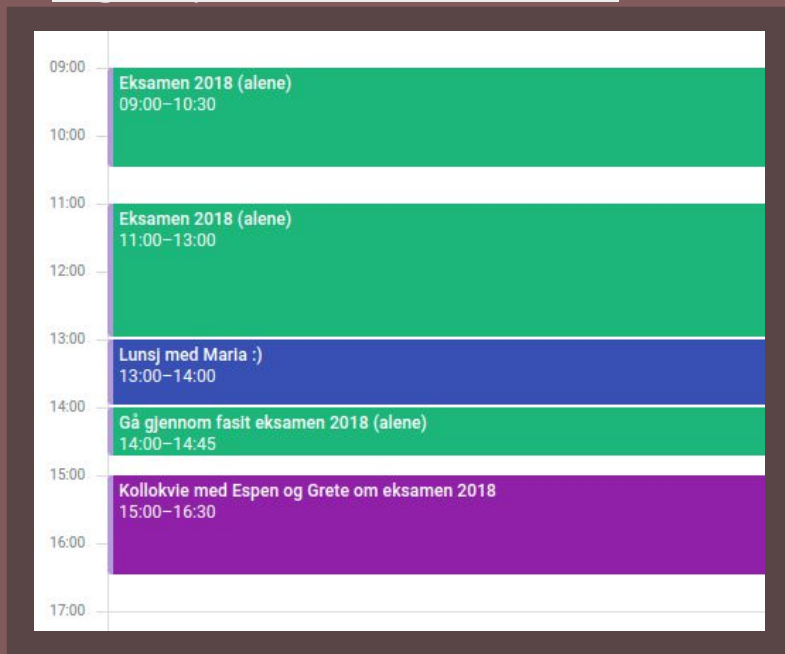
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Lage oversikt over pensum og bestemme leseplan	Tema 3 Lunsj med noe aktivitet	Tema 5 Lunsj med noe aktivitet	Tema 7 Lunsj med noe aktivitet	Tema 9 Lunsj med noe aktivitet	Fridag! (Prøv å gjør noe sosialt og aktivt, og bare koble helt av)	Les igjennom notatene du har laget
Tema 1	Tema 4	Tema 6	Tema 8	Tema 10		Gjør eksamen 2020
Tema 2						Gjør eksamen 2019
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Eksamen 2018 Lunsj med gåtur eller treningsøkt Eksamen 2017	Eksamen 2016 Lunsj med gåtur eller treningsøkt Eksamen 2021 som en siste test	Møt andre fra faget og gå igjennom notatene deres og evt vanskelige oppgaver fra eksamener	Gå igjennom notatene en siste gang Resten av dagen fri, viktig å slappe av før eksamen.	Eksamensdagen	Juleferie!	Juleferie!

Eksemplet går ut ifra at emnet har 10 temaer

Ved hvert tema, skal man lese igjennom og lage en oppsummering. Velg den metoden man liker best selv: puggekort, tankekart, A4 side etc.

1. Tidsplanlegging: Hvordan sette opp planen

Digital plan vs skrive for hånd



Som eksempler her har jeg brukt Google Calendar på PC og mobilens standard alarm-app.

Digital plan: + Slipper å passe på klokka selv. Flexibelt å endre etter at planen er satt opp

- Avhengig av mobil eller PC tilgjengelig/i nærheten. Ikke like flexibelt format

1. Tidsplanlegging: Hvordan sette opp planen

Digital plan vs skrive for hånd

Mandag 21. nov

9⁰⁰ - 10³⁰: Eksamen 2018

11⁰⁰ - 13⁰⁰: Eksamen 2018

13⁰⁰ - 14⁰⁰: Lunøyt med Maria

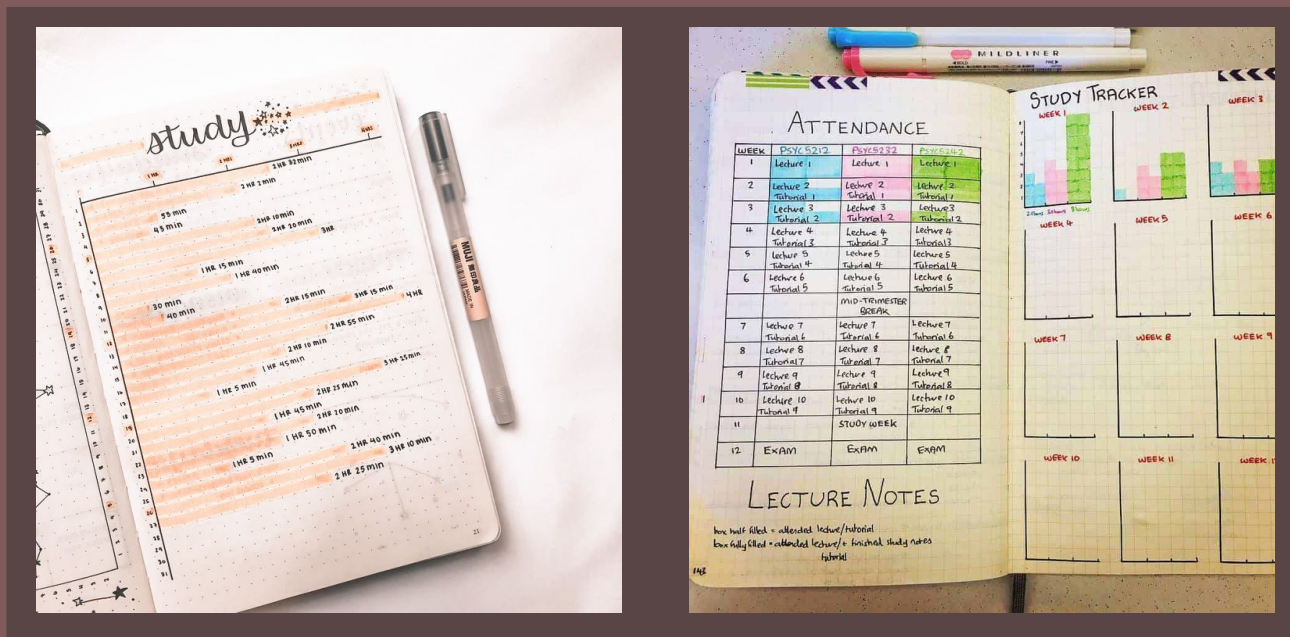
14⁰⁰ - 14⁴⁵: Gå gjennom fasit til eksamen 2018

15⁰⁰ - 16³⁰: Kollokvie med Espen og Grete om eksamen 2018



- For hånd:
- + Veldig fleksibelt format, nesten ubegrenset hva man kan gjøre
 - Lite fleksibelt å endre etter det er satt opp, må passe på klokka selv

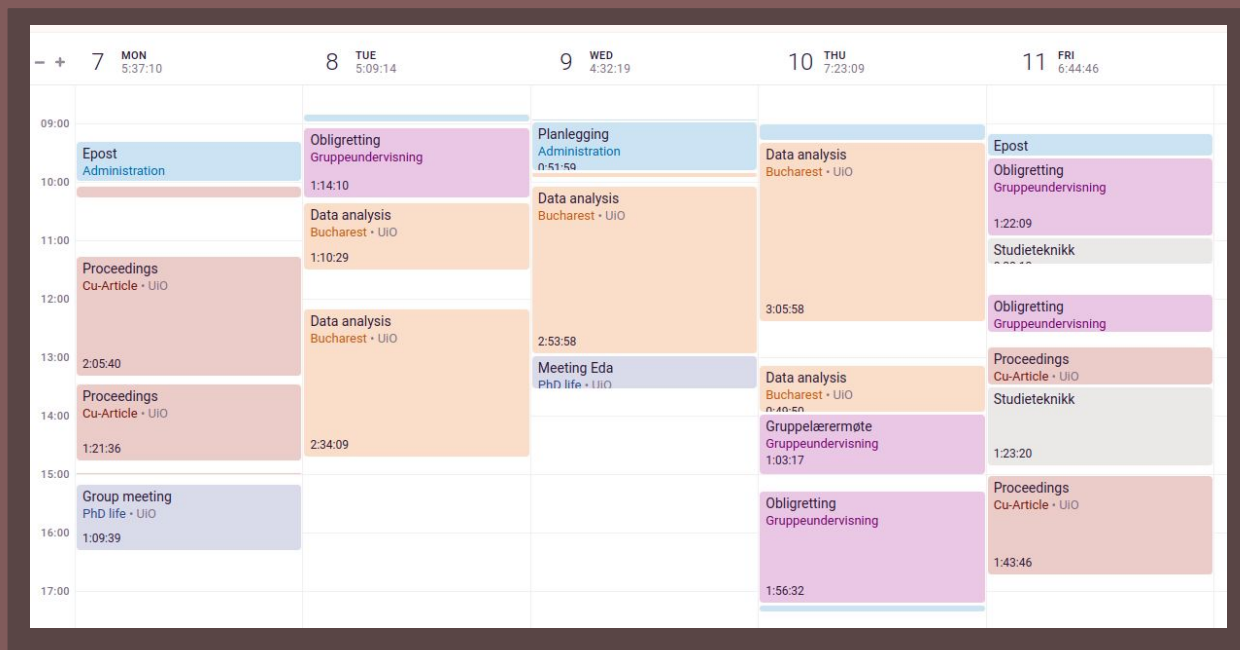
Digital plan vs skrive for hånd: flere eksempler av bulletpoint journal



Kan passe for dere som er kreative og som blir motivert av fine systemer :)

Å fylle inn slike sider kan være en god start på dagen

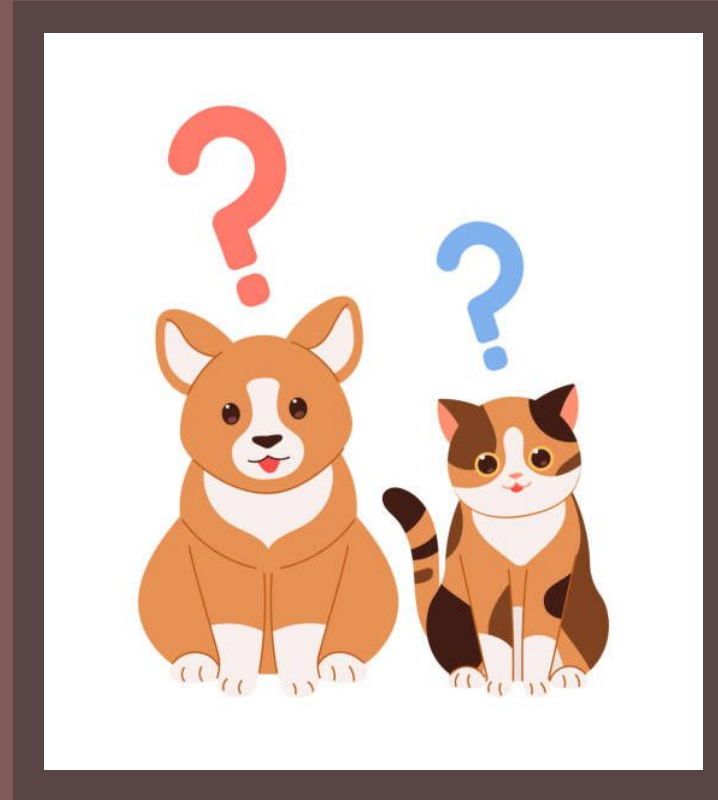
Pro tip: Track tiden du bruker på jobb/studie for å finne ut av hva som er en realistisk plan for deg



Skjerm bilde av min tidsbruk forrige uke. Jeg bruker Toggle til dette.

1. Tidsplanlegging

Noen spørsmål før vi går videre til Del 2 om prokrastinering?

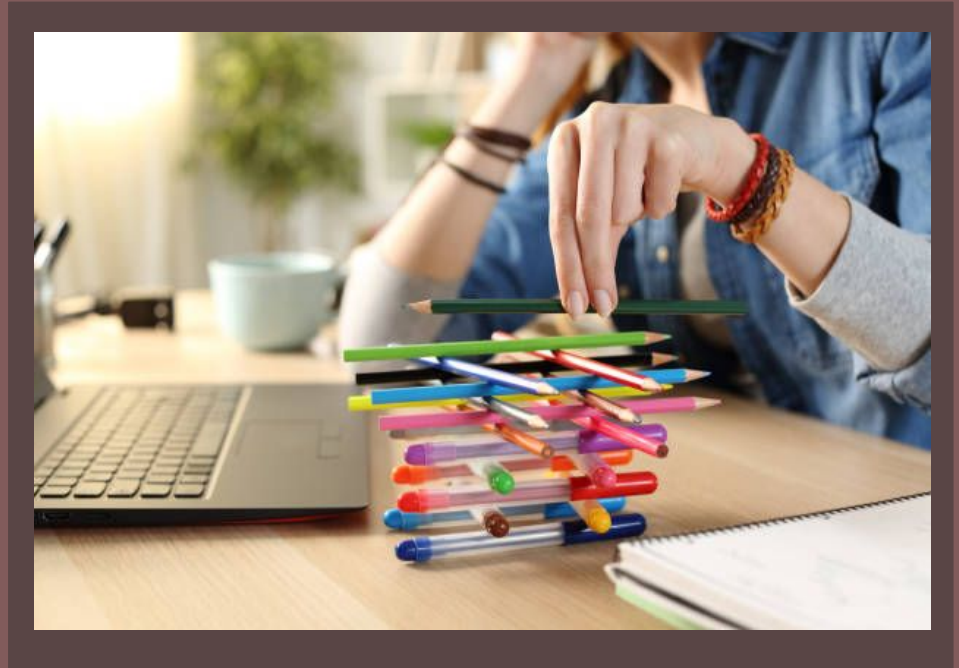


2. Prokrastinering

Hva er egentlig prokrastinering?
Og hvorfor gjør man det?

Ikke alltid en dum ting og noen ganger
er det også uunngåelig

- Av og til kan det være lurt å gjøre noen småting før man begynner å jobbe



2. Prokrastinering

Ting som ikke pleier å funke:

1. Bli veldig skuffet over seg selv
2. Late som at man jobber uten å egentlig prøve, bare for å ikke se lat ut
3. Gå rundt med dårlig samvittighet hele dagen

Ting som fungerer oftere:

1. Finn ut av hvorfor du prokrastinerer og prøv å gjøre noe med disse tingene
2. Ha et tidsprogram som du prøver å følge hver dag for å komme inn i gode vaner

2. Prokrastinering

Vanlige grunner til prokrastinering:

1. Du er sliten
2. Distrahert av noe annet som er mer morsomt
3. Oppgaven er kjedelig
4. Oppgaven er vanskelig
5. Oppgaven er udefinert
6. Oppgaven er eller føles uoverkommelig/overveldende
7. Perfeksjonisme
8. Oppgaven er skummel eller ubehagelig
9. Oppgaven er egentlig helt ok og jeg vet ikke hvorfor jeg ikke begynner

2. Prokrastinering

Combats!

Eller i hvert fall noen ting
man kan prøve for å
bekjempe prokrastinering



2. Prokrastinering

Vanlige grunner til prokrastinering:

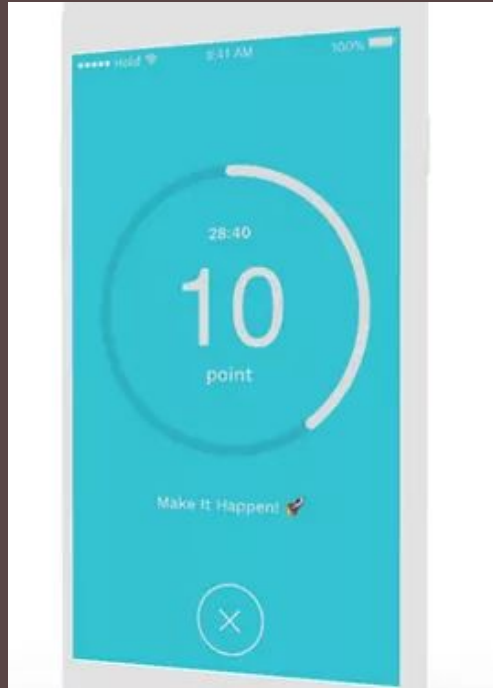
1. Du er sliten
 - a. Av og til trenger man rett og slett å ta en ordentlig pause
 - b. Gjør noe forfriskende eller gøy og prøv igjen senere

2. Prokrastinering

Vanlige grunner til prokrastinering:

2. Distrahert av noe annet som er mer morsomt
 - a. Bruk fysiske eller mentale blockere
 - i. Fysisk: Hold, Forest, Study Bunny Parental control, FocusMe etc.
Annet alternativ: Legg mobil helt bort i et annet rom
 - ii. Mentalt: lag en regel for når du ikke kan bruke visse apper eller nettsider
 - b. Bruk det morsomme som en belønning når du har fullført oppgaven
 - i. Morsomme aktiviteter med god samvittighet føles bedre enn morsomme aktiviteter med dårlig samvittighet :)

2. Prokrastinering



Hold (til venstre) teller oppover, mens Forest (til høyre) teller nedover

Begge er gratis

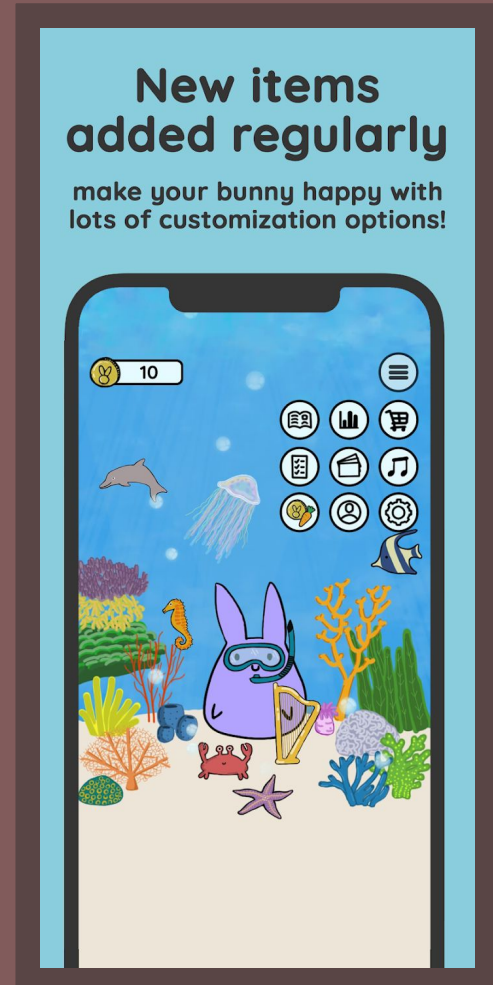
Lager et lite spill ut av produktivitet og jobbing

2. Prokrastinering

Study Bunny:

Inneholder funksjoner som flashcards, To do-lister og timere for å tracke når du jobber

Laget som et spill det du får XP og premier



2. Prokrastinering

Vanlige grunner til prokrastinering:

3. Oppgaven er kjedelig

- a. Kan oppgaven gjøres på en annen måte? Eller kan man bytte fremgangsmåte?
- b. Kan du vinkle oppgaven til å bli mer morsom? YouTube? Podcast?
- c. Kan du jobbe sammen med noen for å gjøre det mer morsomt? Eller høre på musikk?

2. Prokrastinering

Vanlige grunner til prokrastinering:

4. Oppgaven er vanskelig

- a. Kan du gjøre noe som er lettere, men fortsatt relevant?
 - i. Gå tilbake til gamle ukesoppgaver/obliger i stedet for å regne eksamenssett
 - ii. Kan du gå gjennom pensum en gang til før du begynner å regne?
- b. Kan du be noen om hjelp?
 - i. Samarbeid gir både den som lærer og den som underviser økt læringsutbytte
 - ii. Gruppetimer, eksamensverksted, etc.

2. Prokrastinering

Vanlige grunner til prokrastinering:

5. Oppgaven er udefinert

- a. Sett opp delmål for deg selv
- b. Putt mål inn i en tidsplan
- c. Spør om hjelp til å få oppgaven bedre definert/snakk med andre om hvordan de løser oppgaven

2. Prokrastinering

Vanlige grunner til prokrastinering:

6. Oppgaven er overveldende

- a. Prøv å dele opp oppgaven i flere mindre biter som føles mer overkommelig ut
- b. Prøv å legge merke til hvordan du snakker til deg selv. Sier du
 - i. “Jeg er altfor dum til å gjøre denne vanskelige oppgaven.” eller
 - ii. “Denne oppgaven er vanskelig, men hvis jeg setter meg inn i den vet jeg at jeg kan få den til! Hvis jeg sitter fast kan jeg spørre noen om hjelp - det er ingen skam i det.”
- c. Benytt deg av alle tilbud for å få hjelp med oppgaven
 - i. Dra på regne/eksamens-verksted, les foreleserens tips til oppgaven, bruk fagets diskusjonsforum, bli med i eller lag kollokviegrupper

2. Prokrastinering

7. Perfeksjonisme

- a. Prøv å huske at ikke alt du gjør må være perfekt. Et dårlig utkast/forsøk er uendelig mye bedre enn å ikke gjøre noen ting!
- b. Du er her for å lære, ikke for å kunne alt fra før
- c. Minn deg selv på at hvis du kommer i gang i god tid at det er lettere å lage et bra endelig produkt

2. Prokrastinering

8. Oppgaven er skummel eller ubehagelig

- a. Start med å skrive om noe annet eller noe relatert
- b. Sett en timer på 2-5 min der du skal jobbe med oppgaven. Etter timeren ringer kan du legge til 1 min, skru av timeren og fortsette å jobbe, eller skru av timeren og ta en pause + et klapp på skulderen fordi du har kommet i gang!
- c. Prøv å gjøre det koselig rundt deg: lag en kopp med noe godt å drikke + sett på rolig musikk/lyd
- d. Kan du prøve å sitte et helt annet sted? Kan du gjøre hele dagen din annerledes?

2. Prokrastinering

9. Oppgaven er egentlig helt ok og jeg vet ikke hvorfor jeg ikke begynner
 - a. Kan du alliere deg med noen som er bedre til å komme i gang? Enten jobbe sammen om en oppgave, eller jobbe med hver sin ting men sitte sammen.
 - b. Ha en klar tidsplan med når en oppgave skal begynnes på og avsluttes
 - c. Begynn med en veldig lett oppgave for å bygge momentum
 - d. Bruk alarmer eller pomodoro-teknikken (se ppt om studieteknikker)

2. Prokrastinering

Pro tip: Begynn med å skrive noen setninger om hva som helst for å bygge momentum

Wednesday Oct 26th

Yesterday I got to double check all the numbers in the gamma table in the paper. I am now confident with all the numbers except the total percentage of observed feeding. I have to look at this once more before I can decide if it is done correctly. Eda already checked again and is very certain. It's just that I got confused and was not able to think clearly about this yesterday during the meeting I think. I stressed too much about the number changing. So I have to look at it again but before that I HAVE TO CORRECT OBLIGS!!!! Ugh, just do it!!! Right now!!!!

2. Prokrastinering

10. En annen type prokrastinering: du kommer i gang med arbeidet, men avbryter deg selv hele tiden.

1. Lag tydelig skille mellom jobb og pause
2. Distrahert av mange tanker? Skriv de ned på et ark og ta tak i dem senere
3. Bruk Pomodoro (går gjennom dette neste time) og/eller blockere

2. Diskusjon i grupper (oppsummering i plenum ca 14:55)

Sett dere i grupper på 3-6 studenter og diskuter disse punktene sammen:

1. Hva er dine erfaringer med tidsplanlegging? Hva slags system har du pleid å bruke?
2. Hva er dine største utfordringer når det gjelder prokrastinering? Har du noen teknikker for å gjøre det lettere å komme i gang?
3. Hvordan vil du planlegge om du har eksamen i flere fag nesten samtidig?

Dere må også gjerne diskutere andre ting både i gruppene og i plenum etterpå :)