

Studievejlederoplæg: Planlægning og tidsprioritering

Hvad?

Formål:

At forebygge stress og fremme god søvn ved:

- at give eleverne praktiske og let tilgængelige redskaber til at organisere deres tid.
- at give eleverne tips til, hvordan de kan skabe mere energi og overskud i en travl gymnasiehverdag ved at prioritere deres tid rigtigt.
- at skabe en bevidsthed om, hvilke fælder man er tilbøjelig til at falde i, og hvordan man kan undgå det.

Kort beskrivelse af tiltaget: Et oplæg for alle førsteårseleverne om, hvordan de kan strukturere og prioritere deres tid i en travl skolehverdag.

Hvorfor?

I UNG19 angiver 45 % af gymnasieeleverne, at de føler sig stressede mindst ugentligt. Det er især pigerne, der oplever at føle sig stressede. Kun en femtedel af eleverne angiver, at de aldrig eller næsten aldrig føler sig stressede (1). Vores kvalitative interviews viser også, at mange unge har svært ved at prioritere og strukturere deres tid i en travl hverdag. Eleverne efterlyser oplæg om planlægning og strukturering af tid samt konkrete prioriteringsværktøjer.

Elever i 1.g om en travl hverdag, der er svær at få til at hænge sammen

"Jeg har skole, arbejde, sport, så er der lektier og afleveringer, og så har jeg en kæreste i København. Så jeg skal hele tiden et eller andet, men jeg synes nogle gange, at jeg har svært ved bare at kunne overskue det. Det er som om, jeg gør det meget sværere for mig selv, end det egentlig er. Men det er også fordi, så skal man lige se Paradise eller et eller andet. Jeg er dårlig til at prioritere. Og derfor får jeg tit stress."

"Nu er jeg for eksempel startet i fitness, men jeg føler bare ikke at jeg sådan rigtig har tid til at tage demed. Fordi når jeg kommer hjem her kl. 16, så vil jeg jo gerne lige nå hjem og lave lektier og spise med min familie."

"Jeg synes det var hårdt, da jeg arbejdede, at jeg først kom hjem ved 21-22-tiden om aftenen, så skulle jeg have aftensmad, i bad, lave lektier og hygge med min familie og sådan nogle ting – jeg synes slet ikke, at der var tid nok til alt."

"Jeg synes det er svært, for de vil gerne have, at man kommer ud på arbejde og at man skal tjene sine egne penge og man skal have det sociale og ditten og datten. Men det er bare svært at få tid til det, når man så er i skole til så sent og man så har afleveringer ved siden af – så synes jeg det er rigtig svært at få til at hænge sammen."

"Der er rigtig mange forskellige ting vi skal nå. Det er måske ikke kun skolerelateret, det er også alt muligt andet (...) Jeg tror der er rigtig mange gymnasieelever, som føler et yderligere pres udover skolen. Det handler ikke kun om skolen."

"Jeg tror for mange piger, men også for mange drenge ligger der også et pres i at man skal træne (...), man skal være sund osv. Generelt også det sociale. Folk ville også gerne have tid til deres venner og kunne tage til fest og have det sjovt osv. Og samtidig godt kunne lave sine afleveringer (...) Selvfølgelig skal vi lave vores ting og vi skal også lave det ordentligt, men det er rigtig svært nogle gange at vide, hvordan vi skal prioritere vores tid."

"Jeg føler mig rimelig ofte stresset, men det er også fordi jeg er rimelig dårlig til at prioritere min tid. Der er for meget jeg skal nå på en dag."

Elever i 1.g om behov for tiltag, der kan gøre hverdagen mere overskuelig

"Måske sådan noget hvor man lærer at prioritere sin tid bedre. Nogle gange kan det godt være svært at prioritere sin tid, synes jeg. Det kan også være, hvordan man håndterer en travl hverdag."

"Der kunne godt være noget med, hvad der er en god hverdag, hvad man måske kunne gøre bedre og nemmere for sig selv."

"Jeg synes man mangler noget hjælp til noget planlægning og hvordan man cope'r med stressen. Vi mangler nogle redskaber til, hvordan det er, man lige husker at tage fingeren i jorden, når det er, at man har nogle lidt stressede perioder op til store opgaver og sådan noget. Bare hjælp til, hvordan man tackler sådan nogle store ting."

Hvordan?

Skolens studievejledere kan udbyde et modul om tidsplanlægning og prioritering klassevis for alle førsteårselever. Ved at holde oplægget klassevis er det nemmere for studievejlederen at aktivere eleverne. Studievejlederen har desuden mulighed for at cirkulere ved bordene og følge med i elevernes diskussioner. Hvis det ressourcemæssigt ikke er muligt at holde oplæg klassevis, kan oplægget alternativt holdes for hele første årgang samlet. Oplægget kan tage udgangspunkt i materialet og beskrivelsen til eleverne og studievejlederen, der præsenteres til slut i denne tiltagsbeskrivelse. Eleverne skal have udleveret materialet **senest en uge inden, modulet afholdes**. Materialet består af:

- Et ugeskema til eleverne, som de skal udfylde ugen op til oplægget.
- En beskrivelse af modulets opbygning og indhold til studievejlederen.

Hvem kan involveres?

Studievejlederne på skolen planlægger og afholder oplægget. Modulets placering planlægges evt. i samarbejde med lærerne.

Hvornår?

Modulet består af 2 x 45 minutter og kan med fordel lægges i forlængelse af øvrige oplæg om studieteknik. Vi foreslår dog, at modulet først holdes, når eleverne har nået at få en hverdag på skolen og har erfaret, at det kan være svært at nå alt det, de skal. Faren ved at lægge modulet for tidligt er nemlig, at eleverne endnu ikke er blevet opmærksomme på, at de har brug for modulet. På den anden side skal modulet også lægges, inden eleverne når at få for mange og indgroede dårlige vaner, som de har svært ved at slippe igen.

Minimum en uge inden modulet afholdes, skal eleverne have at vide, at de skal registrere deres tidsforbrug en uge op til modulet. Registreringen skal bruges som en del af en øvelse (se punktet 'elevforberedelse' nedenfor).

Studievejlederoplæg: Materiale til eleverne

Elevforberedelse inden oplægget: Tidsanalyse – hvad går tiden egentlig med?

#hvorblivertidenaf

Et døgn består af 24 timer svarende til 1440 minutter! Der er 7 dage i en uge, og en uge indeholder 168 timer svarende til hele 10.080 minutter! Det er et faktum! Men ved du egentlig, hvad du bruger alle minutterne, timerne og dagene på?

Ifølge den svenske fysiker Bodil Jönsson findes der to forskellige former for tid, nemlig *den tid vi oplever* og *den egentlige klokketid*. Når du kigger på uret, kan du hurtigt konstatere, om der er gået 2 minutter, 20 minutter eller 2 timer, siden du sidst kiggede. Den tid, du oplever, kan være helt anderledes. Du kender sikkert følelsen af, at tiden enten flyver afsted eller snegler sig afsted. Det er ofte, når vi har det sjovt og er sammen med nogen, som vi godt kan lide, at vi helt glemmer både, hvor vi er, og hvad klokken er. Men du har sikkert også været i situationer, hvor minutterne føles som flere timer! Du kigger på uret med en forventning om, at der mindst må være gået en halv time siden sidst, men til din store overraskelse har viseren kun rykket sig syv minutter. Med andre ord kan den tid, du oplever, nemt spille dig et puds.

#tidsdetektiv

De næste syv dage bliver du derfor sendt på en vigtig mission som tidsdetektiv. Din opgave bliver at jage den forsvundne tid og forsøge at finde ud af, hvad du helt konkret bruger alle ugens mange minutter og timer til. Mange af vores dage er ens, og vi gør oftest de samme ting, som vi også gjorde dagen før. Øvelsen kan derfor godt bruges, selvom dine uger ikke altid er helt ens i løbet af året. Ved hjælp af øvelsen vil du få et indblik i:

- Hvad du bruger din tid på?
- Hvorfor du måske har så travlt?
- Dine daglige vaner og tidsmønstre.
- Hvilke tidsrøvere du (måske) spilder din tid på?

#tidsdetektiv

Nedenfor finder du en skabelon til din tidsjagt. Jagten starter ved, at du løbende noterer, hvad du bruger din tid på. Det er vigtigt, at du ikke venter med at notere dit tidsforbrug til om aftenen eller dagen efter. Du vil nemlig formentlig have rigtigt svært ved at huske, hvad du lavede mellem fx kl. 14.00-15.00 dagen før. Som detektiv skal du forsøge at være så præcis som mulig, men brug max. 5-8 ord per felt til at beskrive, hvad du har lavet. Det er vigtigt, at du noterer alt, hvad du laver i løbet af dagen – også hvor mange timer du sover! Du kan hurtigt blive overrasket over, hvor meget eller måske nærmere hvor lidt, du faktisk får sovet.

Klokken	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							
24-1							
1-2							
2-3							
3-4							
4-5							
5-6							
6-7							

Når du har udfyldt skemaet, er det tid til at sætte dit tidsforbrug under detektivluppen. I løbet af ugen har du lavet minimum 23 registreringer om dagen svarende til 161 registreringer i alt! For at få et samlet overblik over, hvad tiden er gået med, skal du nu inddele dit samlede tidsforbrug i følgende overordnede kategorier (print skemaet og farvelæg i hånden eller brug funktionen "skygge" i word):

Skole = blå

Lektier og afleveringer = grøn

Fritidsarbejde = rød

Fritidsaktiviteter = gul

Venner/familie (sociale aktiviteter) = lilla

Søvn = hvid

Introduktion

At tage en ungdomsuddannelse kan være stressende for mange elever. Der er meget, der skal læses, mange skriftlige afleveringer, men også mange fester, torsdagscaféer og andre sociale arrangementer, der skal passes. Mange elever har også et fritidsarbejde, går til sport eller laver andre fritidsaktiviteter, som også tager tid. Forskningsgruppens kvalitative interviews med gymnasieelever, viser, at det kan være rigtig svært for mange af de unge at få det hele til at gå op i en højere enhed!

Eleveforberedelse inden oplægget

Eleverne skal registrere, hvad de bruger deres tid på i **en uge op til oplægget (mandag-søndag)**

og inddele deres tidsforbrug i følgende overordnede kategorier:

Skole = blå

Lektier og afleveringer = grøn

Fritidsarbejde = rød

Fritidsaktiviteter = gul

Venner/familie (sociale aktiviteter) = lilla

Søvn = hvid

Gennemgang ved tavlen: Introduktion til modulet og præsentation af øvelse

Start med at introducere formålet med modulet og gennemgå kort hvilke temaer I skal igennem i dag. Eleverne skal derefter lave nedenstående øvelse i deres makkerskabsgrupper på baggrund af deres udfyldte ugeskema.

Øvelse: Djævelens advokat

Eleverne skal ud fra deres udfyldte ugeskema lege "djævelens advokat" i deres makkerskabsgrupper. Diskussionen kan tage udgangspunkt i nedenstående spørgsmål:

- Hvordan er balancen mellem skole, fritidsarbejde, fritidsaktiviteter og sociale aktiviteter?
- Er der noget, der har overrasket dig?
- Er der noget, du bruger mere tid på, end du troede? Hvad?
- Er der noget, du bruger mindre tid på, end du troede? Hvad?
- Er der noget, du fremover gerne vil bruge mere tid på? Hvad?
- Er der noget, du fremover gerne vil bruge mindre tid på? Hvad?

Øvelsen skal give eleverne en fornemmelse af, hvad de egentlig bruger deres tid på og få dem til reflektere over, hvordan de gerne vil bruge deres tid fremover.

Efter øvelsen præsenteres eleverne for nedenstående tips og værktøjer til prioritering af tid.

Gennemgang ved tavlen: Prioritér din tid

- **Brug en kalender:** Det første skridt til at få styr på sin tid er at lære at bruge sin kalender aktivt (kan være kalenderfunktionen på telefonen eller en old school papirkalender).
- **Realistisk planlægning:** Det er ikke nok at sætte afleveringsfrister i kalenderen – eleverne skal også sætte tid af til at lave afleveringerne! Vi opfordrer lærerne til at anvende et årshjul for opgaveaflevering (se tiltaget "Årshjul for opgaveafleveringer" her i kataloget), som gøres tilgængeligt for eleverne. I årshjulet skal det være nemt for eleverne at se, hvornår der fx bliver udleveret opgaver, og hvornår opgaverne skal afleveres. Opfordre eleverne til at bruge årshjulet aktivt i deres tidsplanlægning ved både at indsætte afleveringsfrister og forberedelsestid i kalenderen. Når eleverne skal planlægge den kommende uge, kan de starte med at få et overblik over:
 1. Hvilke opgaver/aktiviteter har jeg i den kommende uge?
 2. Hvor lang tid skal jeg bruge på hver opgave/aktivitet?

Eleverne skal huske, at de også skal afsætte tid i kalenderen til at spise morgenmad, læse lektier, dyrke sport, fritidsarbejde, søvn, sociale arrangementer, eventuelt frivilligt arbejde og ikke mindst justeringer og uforudsete aktiviteter. De fleste af os har en tendens til at være tidsoptimister, så det er en god idé at indsætte en buffer. Eleverne skal også tænke over, at man ikke altid kan nå alt det, man gerne vil. Hvis man fx brænder for at dyrke sport, men ikke kan finde tid til det, må eleverne overveje om der er noget andet, de kan lade være med at bruge tid på, som fx at se serier eller bruge meget tid på de sociale medier. Se punktet om at starte med det vigtigste først nedenfor.

- **Drop multitasking:** Når eleverne ser 'Game of Thrones' samtidig med, at de er på Instagram, multitasker de. Der er bare ét *lille* problem: Mennesker kan ikke multitask! Det er noget, computere gør. Man tror, man er supereffektiv, men i virkeligheden er multitasking med til at skabe stress og mangel på nærvær og fordybelse.
- **Start med det vigtigste først:** Eleverne introduceres for nedenstående matrix, som er et konkret værktøj, der kan bruges til at prioritere hverdagens mange opgaver. Idéen er, at man planlægger ud fra to parametre:
 1. Er det vigtigt?
 2. Haster det?

Man skal primært lave ting, der ligger i kvadrant 1 og 2. Når man laver ting, der ligger i kvadrant 3 og 4, laver man ting, som ikke haster og ikke er vigtige.

	HASTER	HASTER IKKE
VIGTIGT	1. kvadrant Afløseringer Eksamen Lektier	2. kvadrant Bevægelse Afslapning Pauser
IKKE VIGTIGT	3. kvadrant Overspringshandling Afbrydelser	4. kvadrant Sociale medier Game of Thrones Multitasking Overspringshandling

- **Vigtigt med pauser og pusterum:** Det er vigtigt for energiniveauet at huske at holde pauser og at holde 'fri'. Lige så vigtigt det er at kunne koncentrere sig, når man laver lektier, lige så vigtigt er det nemlig at slippe lektierne indimellem og slappe af – om det så er ved at løbe en tur, se sine venner eller flade ud til sin yndlingsserie. Hvis man ikke får sluppet af, når man at brænde ud, inden eksaminerne overhovedet er gået i gang. Pauser er vigtige, for at hjernen kan fungere – den kan ikke holde til at læse i flere timer uden pauser. Forskning har vist, at det kan være svært at koncentrere sig meget mere end 25 minutter ad gangen. Eleverne kan derfor prøve at sætte et ur på 25 min. næste gang, de læser. Når uret ringer, holder de en kort pause på 3-5 minutter – gerne hvor de kommer op at stå eller bevæger sig. Start evt. en kort klassesdiskussion om, hvad der kan være en god pause eller et godt pusterum.
- **Undgå overspringshandling og afbrydelser:** Forskellen på gode pauser og overspringshandling er, at pauserne er planlagte. Overspringshandling er et tegn på, at der er noget, man vil udsætte, som måske enten er svært eller kedeligt. Et eksempel på en overspringshandling kan være, at man går i gang med at gøre rent på sit værelse eller tjekke Facebook, når man egentlig bør lave sin matematikaflevering til dagen efter. Det tager ca. 20 min. at komme tilbage til det, man oprindeligt var i gang med – så undgå overspringshandling og unødvendige afbrydelser!

Fælles refleksion/diskussion: Gennemgangen af ovenstående punkter kan med fordel følges op af en fælles refleksion/diskussion i plenum inden den sidste øvelse påbegyndes.

Øvelse: Planlæg din næste uge – realistisk frem for tidsoptimistisk!

Afslut modulet med at eleverne individuelt laver en realistisk plan for, hvordan de vil bruge deres tid i næste uge på baggrund af den viden, de har fået i løbet af modulet.

Litteratur til inspiration

Pape T. *Studieliv uden stress*. Turbine, 2014.

Andersen K, Nielsen MB og Jensen CB. *Planlæg bedre – få mere tid*. Mnemosyne Kurser, 2015. Beck S og Beck HR. *Gyldendals Studiebog*. Gyldendal, 2011.

<http://virkeligheden.dk/2014/hvad-forskningen-siger-om-smartphones-sociale-medier-og-multitasking/> <http://www.studieportalen.dk/studiebladet/studieliv/prioritering-tid-gymnasiet>

<http://videnskab.dk/krop-sundhed/sadan-bekaemper-du-stress-i-gymnasiet>