



# Sygdomslære

DEL 1: Almen sygdomslære

0.4 LÆSEPLAN

# Lav din egen læseplan

At lave en realistisk læseplan er vejen til succes

Du kan:

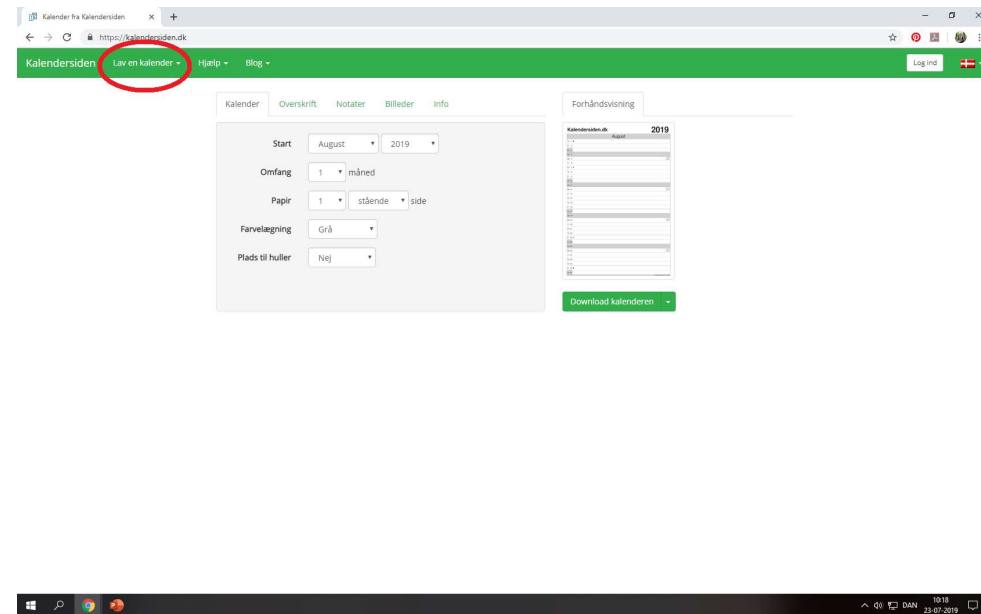
- Koncentrere dig om stoffet
- Holde fri med god samvittighed
- Undgå stress

# Find din kalender frem...

Gå til [www.kalendersiden.dk](http://www.kalendersiden.dk), og lav din egen kalender

Din kalender skal dække over alle måneder frem til eksamen (det vil sige 6 måneder)

Udfyld præferencer for layout, og print din kalender



# Private begivenheder

Start med at udfylde alle de dage, hvor du allerede nu ved, at du ikke kan læse – fx fødselsdage, fester du er inviteret til, private mærkedage, helligdage med familietraditioner eller måske bare hver søndag, som er øremærket til familien

- Vær realistisk
- Brug din mavefornemmelse
- Tjek, at din vurdering ikke er frygt-styret (eller præstations-styret)

# Hvor meget tid har du brug for?

Stil dig selv følgende spørgsmål (og svar ærligt!)

- Hvor hurtigt/langsomt læser du?
- Har du brug for at læse tingene to gange?
- Har du brug for at læse intensivt til eksamen, eller kan du klare dig med at skimme stoffet hurtigt over, fordi du var grundig første gang?
- Hvor længe er du om at løse opgaver og lave afleveringer?

Din læseplans succes, afhænger af din evne til at svare ærligt og præcist på spørgsmålene

# Hvor meget tid skal du bruge til hvert modul?

Modulerne varierer i længde og sværhedsgrad, så der er her tale om en gennemsnitsberegning!

Hvert modul er svarende til 6 timer og 40 minutters live undervisning.

Hvor meget tid skal du bruge? Se på dine svar vedrørende tid – skal du læse tingene flere gange? Og læse intensivt til eksamen? Så skal du måske sætte 8-10 timer af pr. modul. Er du hurtig, kan du måske nøjes med 5.

# Hvor meget tid skal du bruge?

	1 point	2 point	3 point
Læsehastighed	Hurtig	Mellem	Langsom
Hvor mange gange skal du læse stoffet?	Én gang er nok	To gange	Mange gange
Hvordan læser du til eksamen?	Effektivt	Gennemsnitlig	Grundigt
Hvor længe er du om at løse opgaverne?	Lynhurtig	Gennemsnitlig	Evigheder

## Resultat:

4-6 point – ca. 5 t/modul

6-10 point – ca. 7 t/modul

10-12 point – ca. 10 t/modul

# Hvor meget skal du læse?

Bogen indeholder 522 siders læsestof, som du skal igennem mindst én gang.

Oversigt over sideantal på næste slide.

Tjek din læsehastighed:

Læs første kapitel grundigt (uforstyrret), mens du tager tid.

Er du fx 15 minutter om at læse det, så deler du 15 minutter med 15 sider = 1 side pr minut.



# Sidetabel

<b>Modul</b>	<b>Side</b>	<b>Antal sider</b>
<b>1</b>	15-46	32
<b>2</b>	47-56	10
<b>3</b>	57-76	20
<b>4</b>	77-90	14
<b>5</b>	91-100	10
<b>6</b>	101-136	36
<b>7</b>	137-156	20
<b>8</b>	157-212	56
<b>9</b>	213-228	16
<b>10</b>	229-254	26
<b>11</b>	255-318	64
<b>12</b>	319-350	32
<b>13</b>	351-372	22
<b>14</b>	373-410	38
<b>15</b>	411-436	26
<b>16</b>	437-440	4
<b>17</b>	441-476	36
<b>18</b>	477-522	46
<b>19</b>	523-536	14
	i alt	522 sider

[eksempel] Hvad gør du så nu?

Svar på tids-testen: 8 point

Læsehastighed: 1,5 minut/side

Eksamenslæsning: intensivt (jeg vil læse alt igen)

Kalender:

25 uger + 2 dage = 177 dage

Private arrangementer/hele fridage = 36 dage

177-36 dage = 141 dage

Jeg har en time til rådighed dagligt i gennemsnit: 141 timer

[eksempel]

141 timer / 19 moduler = 7,4 timer/modul

Hvilket betyder:

6 t/modul + 1,4 t eksamenslæsning/modul

*(Alternativt 4,4 timer pr modul og 3 timer til eksamenslæsning)*

5 dage før eksamen = 3 timers eksamenslæsning per dag

Plot det hele i kalenderen

Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni
On 1 Nytårsdag	Lø 1	Sø 1	On 1 ●	Fr 1	Ma 1 2. pinsedag 23
To 2	Sø 2 ●	Ma 2 ● 10	To 2	Lø 2	Ti 2
Fr 3 ●	Ma 3 6	Ti 3	Fr 3	Sø 3	On 3
Lø 4	Ti 4	On 4	Lø 4	Ma 4 19	To 4
Sø 5	On 5	To 5	Sø 5 Palmesøndag	Ti 5	Fr 5 ○ Grundlovsdag
Ma 6 2	To 6	Fr 6	Ma 6 15	On 6	Lø 6
Ti 7	Fr 7	Lø 7	Ti 7	To 7 ○	Sø 7
On 8	Lø 8	Sø 8	On 8 ○	Fr 8 Bededag	Ma 8 24
To 9	Sø 9 ○	Ma 9 ○ 11	To 9 Skærtorsdag	Lø 9	Ti 9
Fr 10 ○	Ma 10 7	Ti 10	Fr 10 Langfredag	Sø 10	On 10
Lø 11	Ti 11	On 11	Lø 11	Ma 11 20	To 11
Sø 12	On 12	To 12	Sø 12 Påskedag	Ti 12	Fr 12
Ma 13 3	To 13	Fr 13	Ma 13 2. påskedag 16	On 13	Lø 13 ●
Ti 14	Fr 14	Lø 14	Ti 14	To 14 ●	Sø 14
On 15	Lø 15 ●	Sø 15	On 15 ●	Fr 15	Ma 15 25
To 16	Sø 16	Ma 16 ● 12	To 16	Lø 16	Ti 16
Fr 17 ●	Ma 17 8	Ti 17	Fr 17	Sø 17	On 17
Lø 18	Ti 18	On 18	Lø 18	Ma 18 21	To 18
Sø 19	On 19	To 19	Sø 19	Ti 19	Fr 19
Ma 20 4	To 20	Fr 20	Ma 20 17	On 20	Lø 20
Ti 21	Fr 21	Lø 21	Ti 21	To 21 Kr. himmelfartsdag	Sø 21 ●
On 22	Lø 22	Sø 22	On 22	Fr 22 ●	Ma 22 26
To 23	Sø 23 ●	Ma 23 13	To 23 ●	Lø 23	Ti 23
Fr 24 ●	Ma 24 9	Ti 24 ●	Fr 24	Sø 24	On 24
Lø 25	Ti 25	On 25	Lø 25	Ma 25 22	To 25
Sø 26	On 26	To 26	Sø 26	Ti 26	Fr 26
Ma 27 5	To 27	Fr 27 5	Ma 27 18	On 27	Lø 27
Ti 28	Fr 28	Lø 28	Ti 28	To 28	Sø 28 ●
On 29	Lø 29	Sø 29	On 29	Fr 29	Ma 29 27
To 30		Ma 30 14	To 30 ●	Lø 30 ●	Ti 30
Fr 31		Ti 31		Sø 31 Pinsedag	
22 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage	20 arbejdsdage ekskl. 5 lørdage	22 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage	19 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage	19 arbejdsdage ekskl. 5 lørdage	21 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage

Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni
On 1 Nytårsdag <b>FRI</b>	Lø 1	Sø 1 <b>FRI</b>	On 1 ●	Fr 1	Ma 1 2. pinsedag 23
To 2	Sø 2 ● <b>FRI</b>	Ma 2 ● 10	To 2	Lø 2	Ti 2
Fr 3 ●	Ma 3 6	Ti 3	Fr 3	Sø 3 <b>FRI</b>	On 3
Lø 4	Ti 4	On 4	Lø 4 <b>PÅSKEFERIE</b>	Ma 4 19	To 4
Sø 5 <b>FRI</b>	On 5	To 5	Sø 5 Palmesøndag	Ti 5	Fr 5 ○ Grundlovsdag
Ma 6 2	To 6	Fr 6	Ma 6 15	On 6	Lø 6
Ti 7	Fr 7	Lø 7	Ti 7	To 7 ○	Sø 7 <b>FRI</b>
On 8	Lø 8	Sø 8 <b>FRI</b>	On 8 ○	Fr 8 Bededag <b>FRI</b>	Ma 8 24
To 9	Sø 9 ○ <b>FRI</b>	Ma 9 ○ 11	To 9 Skærtorsdag	Lø 9 <b>FRI</b>	Ti 9
Fr 10 ○	Ma 10 7	Ti 10	Fr 10 Langfredag	Sø 10 <b>FRI</b>	On 10
Lø 11	Ti 11	On 11	Lø 11	Ma 11 20	To 11
Sø 12 <b>FRI</b>	On 12	To 12	Sø 12 Påskedag	Ti 12	Fr 12
Ma 13 3	To 13	Fr 13	Ma 13 2. påskedag 16	On 13	Lø 13 ●
Ti 14	Fr 14	Lø 14	Ti 14	To 14 ●	Sø 14 <b>FRI</b>
On 15	Lø 15 ●	Sø 15 <b>FRI</b>	On 15 ●	Fr 15	Ma 15 25
To 16	Sø 16 <b>FRI</b>	Ma 16 ● 12	To 16	Lø 16	Ti 16
Fr 17 ●	Ma 17 8	Ti 17	Fr 17	Sø 17 <b>FRI</b>	On 17
Lø 18	Ti 18	On 18	Lø 18	Ma 18 21	To 18
Sø 19 <b>FRI</b>	On 19	To 19	Sø 19 <b>FRI</b>	Ti 19	Fr 19
Ma 20 4	To 20	Fr 20	Ma 20 17	On 20	Lø 20
Ti 21	Fr 21	Lø 21	Ti 21	To 21 Kr. himmelfartsdag	Sø 21 ●
On 22	Lø 22	Sø 22 <b>FRI</b>	On 22	Fr 22 ●	Ma 22 26
To 23	Sø 23 ● <b>FRI</b>	Ma 23 13	To 23 ●	Lø 23	Ti 23
Fr 24 ●	Ma 24 9	Ti 24 ●	Fr 24	Sø 24 <b>FRI</b>	On 24
Lø 25	Ti 25	On 25	Lø 25	Ma 25 22	To 25
Sø 26 <b>FRI</b>	On 26	To 26	Sø 26 <b>FRI</b>	Ti 26	Fr 26 <b>EKSAMEN</b>
Ma 27 5	To 27	Fr 27	Ma 27 18	On 27	Lø 27
Ti 28	Fr 28	Lø 28	Ti 28	To 28	Sø 28 ●
On 29	Lø 29	Sø 29 <b>FRI</b>	On 29	Fr 29	Ma 29 27
To 30		Ma 30 14	To 30 ●	Lø 30 ●	Ti 30
Fr 31		Ti 31		Sø 31 Pinsedag <b>FRI</b>	
22 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage	20 arbejdsdage ekskl. 5 lørdage	22 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage	19 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage	19 arbejdsdage ekskl. 5 lørdage	21 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage

Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni
On 1 Nytårsdag <b>FRI</b>	Lø 1	Sø 1 <b>FRI</b>	On 1 ●	Fr 1	Ma 1 2. pinsedag <b>Modul 4</b> 23
To 2 <b>Modul 1</b> S. 15-46	Sø 2 ● <b>FRI</b>	Ma 2 ● 10	To 2 <b>Modul 14</b>	Lø 2 <b>Modul 17</b>	Ti 2 <b>Modul 5</b>
Fr 3 ● Gennemgå videoer	Ma 3 6	Ti 3	Fr 3	Sø 3 <b>FRI</b>	On 3 <b>Modul 5 + 6</b>
Lø 4 Gennemgå videoer	Ti 4	On 4	Lø 4 <b>PÅSKEFERIE</b>	Ma 4 19	To 4 <b>Modul 6</b>
Sø 5 <b>FRI</b>	On 5	To 5 <b>Modul 10</b>	Sø 5 Palmesøndag	Ti 5	Fr 5 ○ Grundlovsdag <b>Modul 7</b>
Ma 6 Lave opgaver 2	To 6 <b>Modul 6</b>	Fr 6	Ma 6 15	On 6	Lø 6 <b>Modul 7 + 8</b>
Ti 7 Læse igen	Fr 7	Lø 7	Ti 7	To 7 ○	Sø 7 <b>FRI</b>
On 8 Aflevering	Lø 8	Sø 8 <b>FRI</b>	On 8 ○	Fr 8 Bededag <b>FRI</b>	Ma 8 <b>Modul 8</b> 24
To 9 <b>Modul 2</b>	Sø 9 ○ <b>FRI</b>	Ma 9 ○ 11	To 9 Skærtorsdag	Lø 9 <b>FRI</b>	Ti 9 <b>Modul 9</b>
Fr 10 ○	Ma 10 7	Ti 10	Fr 10 Langfredag	Sø 10 <b>FRI</b>	On 10 <b>Modul 9 + 10</b>
Lø 11	Ti 11	On 11	Lø 11	Ma 11 20	To 11 <b>Modul 10</b>
Sø 12 <b>FRI</b>	On 12	To 12 <b>Modul 11</b>	Sø 12 Påskedag	Ti 12 <b>Modul 18</b>	Fr 12 <b>Modul 11</b>
Ma 13 3	To 13 <b>Modul 7</b>	Fr 13	Ma 13 2. påskedag 16	On 13	Lø 13 ● <b>Modul 11 + 12</b>
Ti 14	Fr 14	Lø 14	Ti 14	To 14 ●	Sø 14 <b>FRI</b>
On 15	Lø 15 ●	Sø 15 <b>FRI</b>	On 15 ●	Fr 15	Ma 15 <b>Modul 12</b> 25
To 16 <b>Modul 3</b>	Sø 16 <b>FRI</b>	Ma 16 ● 12	To 16	Lø 16	Ti 16 <b>Modul 13</b>
Fr 17 ●	Ma 17 8	Ti 17	Fr 17	Sø 17 <b>FRI</b>	On 17 <b>Modul 13 + 14</b>
Lø 18	Ti 18	On 18	Lø 18 <b>Modul 15</b>	Ma 18 21	To 18 <b>Modul 14</b>
Sø 19 <b>FRI</b>	On 19	To 19 <b>Modul 12</b>	Sø 19 <b>FRI</b>	Ti 19 <b>Modul 19</b>	Fr 19 <b>Modul 15</b>
Ma 20 4	To 20 <b>Modul 8</b>	Fr 20	Ma 20 17	On 20	Lø 20 <b>Modul 15 + 16</b>
Ti 21	Fr 21	Lø 21	Ti 21	To 21 Kr. himmelfartsdag	Sø 21 ● <b>Modul 16 + 17</b>
On 22	Lø 22	Sø 22 <b>FRI</b>	On 22	Fr 22 ●	Ma 22 <b>Modul 17 + 18</b> 26
To 23 <b>Modul 4</b>	Sø 23 ● <b>FRI</b>	Ma 23 13	To 23 ●	Lø 23	Ti 23 <b>Modul 19</b>
Fr 24 ●	Ma 24 9	Ti 24 ●	Fr 24	Sø 24 <b>FRI</b>	On 24 Gennemgang af opgaver
Lø 25	Ti 25	On 25	Lø 25 <b>Modul 16</b>	Ma 25 22	To 25 Opsamling
Sø 26 <b>FRI</b>	On 26	To 26 <b>Modul 13</b>	Sø 26 <b>FRI</b>	Ti 26 <b>EKSAMENSLÆSNING Modul 1</b>	Fr 26 <b>EKSAMEN</b>
Ma 27 5	To 27 <b>Modul 9</b>	Fr 27	Ma 27 18	On 27 <b>Modul 1 + 2</b>	Lø 27
Ti 28	Fr 28	Lø 28	Ti 28	To 28 <b>Modul 2</b>	Sø 28 ●
On 29	Lø 29	Sø 29 <b>FRI</b>	On 29	Fr 29 <b>Modul 3</b>	Ma 29 27
To 30 <b>Modul 5</b>		Ma 30 14	To 30 ●	Lø 30 ● <b>Modul 3 + 4</b>	Ti 30
Fr 31		Ti 31		Sø 31 Pinsedag <b>FRI</b>	
22 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage	20 arbejdsdage ekskl. 5 lørdage	22 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage	19 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage	19 arbejdsdage ekskl. 5 lørdage	21 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage

# HUSK...

Spørg dig selv:

- Er det realistisk?
- Har jeg fridage nok?
- Hvad sker der hvis jeg **ikke** får læst en dag?
- Er der tids-buffere nok på?

Rigtig god læselyst :)