Examinationsuppgift – Hållbar studiesituation

## Min nuvarande studiesituation (ca 0,5-1 sida)

*Beskriv vad du tycker funkar bra och vad som är mer problematiskt i hur din studiesituation ser ut idag.*

## Vad jag vill förändra i min studiesituation och hur ska detta genomföras? (ca 1-2 sidor)

*Beskriv vad från det du fått med dig från de olika kursmomenten som du kommer att använda dig av för att förbättra din studiesituation. Referera till de källor du tar inspiration från genom att sätta dem inom parantes t.ex. (Monkey mindset, avsnitt X).*

## Tidplan (max 0,5 sida)

*Vilka förändringar ska genomföras, hur och när? Gör en kort och konkret plan så du ser att det är rimligt att genomföra dessa förändringar.*

## Referenslista

Ange vilka källor du läst inom modul 3-6:

Studieteknik

1. Föreläsning om studieteknik från Lunds universitet (obligatorisk)

2.

Mental träning och stresshantering

1. Föreläsning om mental träning från studenthälsan/Fredrik Wandus (obligatorisk)

2.

Kost och hälsa

1. Föreläsning från Campushallen (obligatorisk)

2.