

Förbered dig steg för steg

Universitetsstarten innebär ofta mycket på en gång – studier, nytt boende, nya rutiner. Det kan vara bra att fundera över en del saker i god tid och att öva på praktiska saker redan innan du börjar:

Tänk igenom vad som passar dig

Vad vill du ha för stöd hemifrån när du börjar studera?

Prata gärna med en förälder eller annan vuxen om detta.

Hur hanterar du bäst stress, ljudmiljö och nya rutiner?

Hur kan du hjälpa dig själv att klara omställningen det innebär att börja med högre studier?

Finns det appar eller hjälpmedel du vill prova eller redan använder?

Förbered vardagen.

Ha koll på vad du behöver ha koll på,

Det underlättar om de ett halvår innan studierna startar har börjat ta reda på saker i vardagen du behöver öva på eller ta reda på hur de fungerar.

- Laga några enkla rätter
- Göra en månadsbudget
- Ta reda på hur du bokar tid på en vårdcentral på studieorten
- Sköta egna recept och kontakter med vården
- Göra bankärenden och betala räkningar
- Hitta ett gym eller liknande att träna på
-
-
-
-
-
-