



Harjoitus: Viikkosuunnitelma

Miksi?

Opit laatimaan viikkosuunnitelman.

Miten?

1. Tulosta tai tallenna pohja, joka löytyy harjoituksen lopusta.
2. Aloita seuraavasta kokonaisesta viikosta. Merkitse ylös menosi: kouluasiat, harrastusajat, ajanvaraukset jne. Sen myötä näet, minkä verran aikaa jää muille velvollisuuksille ja vapaa-ajalle.
3. Merkitse sitten suunnitelmaan vähintään yksi kiva asia. Se voi olla esimerkiksi kavereiden kanssa vietettävää aikaa, harrastamista tai luontoon menemistä. On tärkeintä, että nämä asiat ovat sinulle merkityksellisiä.
4. Mieti lähitulevaisuutta koulussa. Kuinka paljon aikaa tarvitset kokeisiin lukemiseen tai isompiin tehtäviin? Olisiko jotain hyvä aloittaa jo ensi viikolla? Merkitse tälle tarvittaessa aikaa.
5. Jos opiskelet, pohdi, minä aikoina opiskelu sujuu sinulta yleensä parhaiten. Varaa viikkoon enemmän opiskeluaikaa kuin uskot tarvitsevasi. Jos aikaa jää yli, voit hyödyntää sen mahdollisiin rästitehtäviin.
6. Varaa riittävästi aikaa tehtävien aloittamisiin ja asioista toisiin siirtymisiin. Muista myös tauot.
7. Aikatauluta väljästi. Jätä myös tyhjää, jotta suunnitelmasi eivät romahda muutoksista.
8. Varaa viikon sisään aikaa suunnittelulle ja aikatauluttamiselle. Kokeile, kannattaako seuraavan viikon suunnittelu tehdä jo perjantaina vai olisiko se hyvä tehdä sunnuntaina juuri ennen viikon alkua. Jotkut tykkäävät aloittaa viikon suunnittelulla, jolloin sopiva päivä on maanantai.