



Harjoitus: Ajankäytön päiväkirja

Opiskelu-uupumuksen omahoito-ohjelma

Tavoite:

Tunnistat, mihin oma aikasi kuluu. Tämä luo perustan toimivalle ajankäytön suunnittelulle.

Ohje:

Pidä ajankäytön tarkastelulle omistettu viikko. Merkitse ylös, mitä teit minäkin aikana esimerkiksi puolen tunnin tarkkuudella. Merkitse muistiin myös yllättävät asiat ja muutokset.

Voit tehdä listausta esimerkiksi vihkoon tai harjoituksen lopusta löytyvään pdf-pohjaan.

Voit tehdä muistiinpanojasi myös suoraan alta löytyviin täyttöruutuihin.

Vinkki! Puhelimen käytön seurantaan voit hyödyntää puhelimen omaa ruutuaikamittausta.

Pohdi merkintöjesi pohjalta:

- Mihin käytät aikaasi?
- Kuluuko johonkin yllättävän vähän tai paljon aikaa?
- Käytitkö aikaa sinulle merkityksellisiin ja tärkeisiin asioihin?
- Millä tavalla elämäntilanteesi vaikuttaa tämänhetkiseen ajankäyttöösi?
- Mihin haluaisit käyttää enemmän aikaa ja mihin vähemmän?

Ajankäytön päiväkirja:

Ajankäyttöni arkipäivinä	
Maanantai	
Tiistai	



Keskiviikko	
Torstai	
Perjantai	

Ajankäyttöni viikonloppuna

Lauantai	
Sunnuntai	

Pohdi vielä ajankäyttöäsi merkintöjen pohjalta:

Käytä hyväksesi ohjeesta löytyviä kysymyksiä.