



# Harjoitus: Viikkosuunnitelma

---

## Tavoite

Opit laatimaan viikkosuunnitelman, joka tukee arkeasi ja auttaa sinua huolehtimaan itsellesi tärkeistä asioista.

## Ohje

1. Valitse itsellesi toimivat suunnitteluvälineet. Kalenteri ja tehtävälista toimivat monella. Voit tehdä listausta, vaikka vihkoon tai käyttää pohjaa, joka löytyy harjoituksen lopusta.
2. Merkitse ylös sovitut menosi, kuten opiskelutapaamiset, työvuorot ja harrastukset.
3. Kirjaa etätyöt tai aikaa itsenäiselle opiskelulle. Jos opiskelet, mieti, minä aikoina opiskelu sujuu parhaiten. Varaa kalenteriin enemmän opiskeluaikaa kuin uskot tarvitsevasi. Nämä ajat voit hyödyntää rästitehtäviin tai arvioitua työläämpiin tehtäviin.
4. Merkitse sitten suunnitelmaan vähintään yksi merkityksellinen ja iloa tuova asia. Se voi olla aikaa läheisten kanssa, harrastustoimintaa, luontoon menemistä tai mitä vain juuri sinulle tärkeää.
5. Aikatauluta väljästi, jotta suunnitelma ei romahda heti muutoksen tullen.
6. Varaa aloittamisiin ja tehtävästä toiseen siirtymisiin riittävästi aikaa. Muista tauot.
7. Varaa viikolle aikaa suunnittelulle ja aikatauluttamiselle. Onko sinulle sopivinta tehdä suunnitelma hyvissä ajoin jo perjantaina? Vai onko se parempi tehdä sunnuntaina juuri ennen uutta viikkoa? Vai haluatko maanantaina aloittaa viikon suunnitelman tekemisellä?