



Harjoitus: Arjen suunnittelu

Miksi harjoitusta on hyvä tehdä?

Harjoituksen tavoitteena on ennakoida viikon tapahtumia. Näin voit valmistautua viikkoon. Voit myös havaita, jos viikko uhkaa muodostua liian kuormittavaksi. Tällöin voit tarvittaessa keventää sitä.

Miten harjoitusta tehdään?

Voit tehdä suunnitelman sähköiseen tai paperiseen kalenteriin. Jos käytät paperista kalenteria, on sitä helpompi muistaa katsoa, jos se on kirkkaan värinen ja säilytät sitä näkyvällä paikalla.

Tee aina viikonloppuisin suunnitelma tulevaa viikkoa varten. Pyydä tarvittaessa apua aikuiselta.

Tee suunnitelma näin:

1. Merkitse ensin jokaisen päivän kohdalle säännölliset menot. Näitä voivat olla esimerkiksi koulu ja harrastukset.
 2. Merkitse sitten tekemiset, jotka poikkeavat arjen tavallisista menoista. Näitä voivat olla vaikka hammaslääkäri tai juhlat.
 3. Kirjoita kalenteriin näkyville lista asioista, joita sinun pitää sillä viikolla tehdä. Näitä voivat olla esimerkiksi kokeeseen lukeminen tai kurssille ilmoittautuminen.
 4. Tarkastele tulevaa viikkoasi. Mitkä päivät näyttävät raskailta? Mitkä näyttävät helpommilta? Onko sellaisia päiviä, joiden jälkeen uskot tarvitsevasi lepoa tavallista enemmän?
-