

## Tehtäväkortti

# VIIKKOAIKATAULU 1:

# SUUNNITTELU

— AMMATIN TYÖKYKYVALMIUDET —

### Perustiedot

Nimi

Ryhmä

---

---

..... **FAKTA** .....

Hyvään päivään kuuluu riittävä lepo ja nukkuminen, terveellinen ruokailu ja sopiva määrä liikumista. Huolehtimalla näistä kerrot itsellesi olevasi tärkeä - itsestään kannattaa pitää huolta. Hyvää oloa tukee säännöllinen päivärytmi. Päiväsi voit rytmittää esimerkiksi säännöllisillä nukkumis- ja heräämisajoilla. Myös ateriat, opiskelu, liikunta ja rentoutuminen rytmittävät päivää. (NYTYIN ELÄMÄNTAITOKURSSI®)

.....

### Tehtävät

Suunnittele itsellesi viikkoaikataulu. Yritä suunnitellessasi löytää päiviin säännöllistä rytmiä. Tällöin esimerkiksi ruokaileminen tapahtuisi joka päivä samoihin aikoihin. Huolehdiäthän, että aikatauluusi jää myös aikaa lepäämiselle ja kivalle tekemiselle!

Merkitse viikkoaikatauluun esimerkiksi seuraavia asioita. Käytä kirjainkoodeja merkatessasi asioita oheiseen taulukoon.

#### Nukkuminen ja ruokailu

- A= aamupala
- LO=lounas
- V=välipala
- P=päivällinen
- IP= iltapala
- YU= yöunet
- PU= päiväunet

#### Opiskelu ja mahdollinen työ

- O= opiskelu
- T= työ

#### Liikunta

- KeL= Kestävyyssiikunta (käveleminen, juokseminen, tanssi)
- KL= Kuntoliikunta (lihaskunto)
- AL= Arkiliikunta

**Harrastukset ja vapaa-aika (eli oleminen ja nauttiminen)**

H= harrastukset

L= luova toiminta

O= oleskelu ja rentoutuminen

R= ruutuaika (tietokoneet, televisio, mobiililaitteet)

**Sosiaaliset suhteet (eli kaverit, aika perheen kanssa jne.)**

P= Perhe

Y= ystävät

K= Kaverit

M= Muut ihmissuhteet

Mitä ajatuksia sinulle heräsi suunnitelman tekemisestä?

---



---



---

Jäikö aikatauluusi tilaa myös suunnittelemattomalle tekemiselle? Miksi suunnittelematon aika on tärkeää?

---



---



---

Miksi tällaisen viikkoaikataulun tekeminen on hyödyllistä?

---



---

Liitä suunnitelmiasi viikkoaikataulu tämän lomakkeen liitteeksi



Nyyti ry

# VIIKKOAIKATAULU

Klo	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
22-24							
01-02							
02-03							
03-04							
05-06							
07-08							
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							