

Tehtäväkortti

VIKKOAIKATAULU 2: SEURANTA

— 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. Elämässä pitää olla rytmi, arkea voi rytmittää esimerkiksi säännöllisillä nukkumis- ja heräämisajoilla. Myös ateriat, välipalat, hyötyliikunta, harrastukset ja rentoutuminen rytmittävät päivää. (NYTYIN ELÄMÄNTAITOKURSSI®)

.....

Tehtävät

Seuraa päivittäistä ajankäyttöäsi viikon ajan. Tee merkinnät alla olevaan taulukkoon.

Kun olet seurannut viikon ajan ajankäyttöäsi, palaa tehtävään, jossa suunnittelit itsellesi viikkoaikataulun. Vertaa toteutunutta aikatauluasi aikaisemmin tekemään suunnitelmaasi. Vastaa sitten tehtäväkortin lopusta löytyviin kysymyksiin.

Merkitse viikkoaikatauluun esimerkiksi seuraavia asioita. Käytä kirjainkoodeja merkatessasi asioita kalenteriin.

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= Kestävyysliikunta (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

Mitkä asiat toteutuivat tai eivät toteutuneet suunnitelmastasi? Pohdi myös miksi.

Mihin asioihin sinun tulee enemmän kiinnittää huomiota omaan ajankäyttöösi liittyen?

Millä asioilla voit pitää viikon aikana huolta omasta työhyvinvoinnistasi ja -jaksamisestasi?

Liitä ajankäytön seuranta tämän lomakkeen liitteeksi.

The logo for 'saku' features the word in a blue, lowercase, sans-serif font. The letter 'a' is stylized with a vertical line through its center.

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							