|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| VIIKKO-OHJELMA | | **MA** | **TI** | **KE** | **TO** | **PE** | **LA** | **SU** |
| VIIKKO: 41 | |
| **TAVOITTEET** | **TEHTÄVÄT** | PÄIVÄN PÄÄASIAT | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
|  |  | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
|  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
|  | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
|  |  | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
|  | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
|  | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
|  |  | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
|  | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
|  | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 |
|  |  | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
|  | Ilta | Ilta | Ilta | Ilta | Ilta | Ilta | Ilta |
|  |
|  |  |
|  |
|  |

Tavoitteet: nimeä 5-7 A-tason tavoitetta, jokainen tavoite omaan boxiinsa.

Tehtävät: pura tavoitteet viikoittaisiksi tehtäviksi, voit käyttää apuna SMART-työkalua

Viikkosuunnitelma: Tehtävät voit sijoittaa ajankäytön viikkosuunnitelmaan ja sisällyttää myös päivän pääasiat siihen

VIIKKO 41: Arvioi ja pohdi, miten viikko sujui.

Voit aloittaa merkkaamalla vihreällä ne tapahtumat viikkosuunnitelmasta, jotka sait tehtyä ja onnistuivat. Punaisella voit merkata tapahtumat, jotka eivät toteutuneet.

**Pohdinnassa voit käyttää apuna seuraavia kysymyksiä:**

Missä onnistuin?

Missä tuhlasin aikaani?

Mikä oli haasteellista?

Oliko suunnitelmani realistinen ja käyttökelpoinen?

Jos poikkesin tavoitteistani, teinkö sen tietoisesti vai huomaamattani?

Minkälainen fiilis sinulle jäi viikosta ja miksi?

Vastasiko suunnitelma sitä, mitä ehdit toteuttaa?

Mitä asioita sinun tulisi muuttaa?

Miten onnistuit yhdistämään elämän eri osa-alueet (opiskelu, vapaa-aika, työ, yms.)?

Mitkä kolme ystävällistä tekoa teit tällä viikolla itsellesi? Entä mitkä kolme ystävällistä tekoa teit tällä viikolla muille?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| VIIKKO-OHJELMA | | **MA** | **TI** | **KE** | **TO** | **PE** | **LA** | **SU** |
| VIIKKO: 42 | |
| **TAVOITTEET** | **TEHTÄVÄT** | PÄIVÄN PÄÄASIAT | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
|  |  | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
|  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
|  | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
|  |  | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
|  | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
|  | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
|  |  | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
|  | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
|  | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 |
|  |  | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
|  | Ilta | Ilta | Ilta | Ilta | Ilta | Ilta | Ilta |
|  |
|  |  |
|  |
|  |

Tavoitteet: nimeä 5-7 A-tason tavoitetta, jokainen tavoite omaan boxiinsa.

Tehtävät: pura tavoitteet viikoittaisiksi tehtäviksi, voit käyttää apuna SMART-työkalua

Viikkosuunnitelma: Tehtävät voit sijoittaa ajankäytön viikkosuunnitelmaan ja sisällyttää myös päivän pääasiat siihen

VIIKKO 42: Arvioi ja pohdi, miten viikko sujui.

Voit aloittaa merkkaamalla vihreällä ne tapahtumat viikkosuunnitelmasta, jotka sait tehtyä ja onnistuivat. Punaisella voit merkata tapahtumat, jotka eivät toteutuneet.

**Pohdinnassa voit käyttää apuna seuraavia kysymyksiä:**

Missä onnistuin?

Missä tuhlasin aikaani?

Mikä oli haasteellista?

Oliko suunnitelmani realistinen ja käyttökelpoinen?

Jos poikkesin tavoitteistani, teinkö sen tietoisesti vai huomaamattani?

Minkälainen fiilis sinulle jäi viikosta ja miksi?

Vastasiko suunnitelma sitä, mitä ehdit toteuttaa?

Mitä asioita sinun tulisi muuttaa?

Miten onnistuit yhdistämään elämän eri osa-alueet (opiskelu, vapaa-aika, työ, yms.)?

Mitkä kolme ystävällistä tekoa teit tällä viikolla itsellesi? Entä mitkä kolme ystävällistä tekoa teit tällä viikolla muille?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| VIIKKO-OHJELMA | | **MA** | **TI** | **KE** | **TO** | **PE** | **LA** | **SU** |
| VIIKKO: 43 | |
| **TAVOITTEET** | **TEHTÄVÄT** | PÄIVÄN PÄÄASIAT | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
|  |  | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
|  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
|  | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
|  |  | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
|  | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
|  | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
|  |  | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
|  | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
|  | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 |
|  |  | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
|  | Ilta | Ilta | Ilta | Ilta | Ilta | Ilta | Ilta |
|  |
|  |  |
|  |
|  |

Tavoitteet: nimeä 5-7 A-tason tavoitetta, jokainen tavoite omaan boxiinsa.

Tehtävät: pura tavoitteet viikoittaisiksi tehtäviksi, voit käyttää apuna SMART-työkalua

Viikkosuunnitelma: Tehtävät voit sijoittaa ajankäytön viikkosuunnitelmaan ja sisällyttää myös päivän pääasiat siihen

VIIKKO 43: Arvioi ja pohdi, miten viikko ja koko ajankäytön tarkkaileminen sujui.

Voit aloittaa merkkaamalla vihreällä ne tapahtumat viikkosuunnitelmasta, jotka sait tehtyä ja onnistuivat. Punaisella voit merkata tapahtumat, jotka eivät toteutuneet.

**Pohdinnassa voit käyttää apuna seuraavia kysymyksiä:**

Missä onnistuin?

Missä tuhlasin aikaani?

Mikä oli haasteellista?

Oliko suunnitelmani realistinen ja käyttökelpoinen?

Jos poikkesin tavoitteistani, teinkö sen tietoisesti vai huomaamattani?

Minkälainen fiilis sinulle jäi viikosta ja miksi?

Vastasiko suunnitelma sitä, mitä ehdit toteuttaa?

Mitä asioita sinun tulisi muuttaa?

Miten onnistuit yhdistämään elämän eri osa-alueet (opiskelu, vapaa-aika, työ, yms.)?

Mitkä kolme ystävällistä tekoa teit tällä viikolla itsellesi? Entä mitkä kolme ystävällistä tekoa teit tällä viikolla muille?

Lopuksi pohdi, miten koko ajankäytön tarkkaileminen sujui edellisen kolmen viikon aikana.

Mitä havaitsit itsestäsi ja toiminnastasi?

Miten aiot toimia jatkossa? Miksi?

Minkälaista ajankäytön seurantaa aiot käyttää jatkossa?