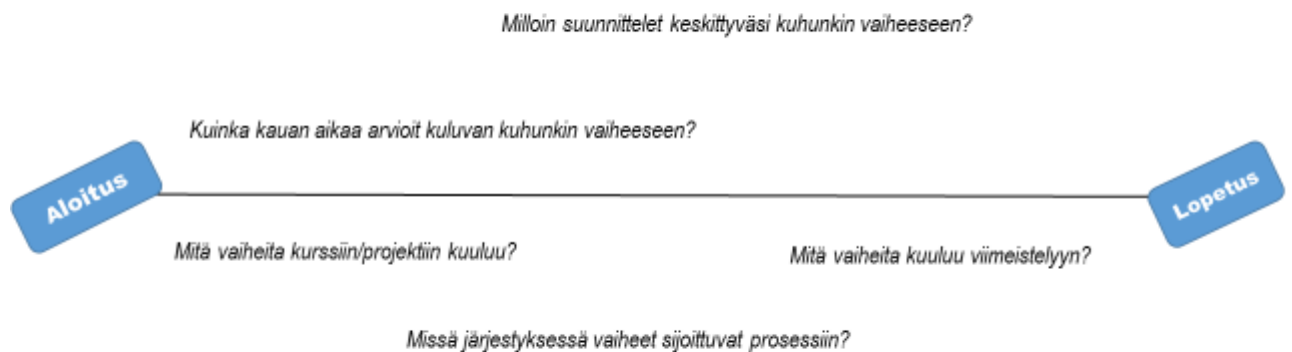


Ohjeistus ajanhallinnan suunnitteluun viikoilla 40-42 (3.-23.10.)



- Ota eteesi tyhjä paperi (A3 tai useampi A4) vaakatasossa ja piirrä paperin poikki yhtä monta janaa, kuin periodissa on kursseja. Lisää janojen alkuun laatikko, johon kirjoitat "Aloitus" ja loppuun "Lopetus".**
 - Pohdi jokaisen kurssin kohdalla, mikä on tavoitteesi kurssille ja kirjoita tavoite "Lopetus"-laatikon viereen.
 - Jaa jana kolmeen osaan (viikot 40-42).
- Seuraavaksi on aika pohtia, mitä onnistunut kurssin suorittaminen vaatii missäkin vaiheessa. Mitä isompia välietappeja ja osatehtäviä projektiin liittyy seuraavan kolmen viikon aikana (esim. tehtävien palautukset, tenttikirjan lukeminen, diojen kertaaminen)?**
 - Sijoita janan yläpuolelle palautuspäivät, tentit ja muut tärkeät ajankohdat
 - Pohdi mikä on ensimmäinen asia, jota tulisi tehdä kurssikohtaisen tavoitteesi eteen? Kirjoita se janan alkupäähän.
 - Kirjaa seuraavaksi aikajanelle järjestyksessä loput vaiheet, joita kurssin onnistunut suorittaminen vaatii.
 - Koita arvioida, miten kauan mihinkin vaiheeseen tarvitsee varata aikaa ja koita jakaa kunkin kurssin vaiheet tasaisesti eri viikoille.
- Tarkastele suunnitelmaa siitä näkökulmasta, miten pidät huolta hyvinvoinnistasi ja energiastasi päivittäin, viikoittain ja kuukausittain? Pitäisikö sinun lisätä aikaa, jonka käytät voimavarojesi vahvistamiseen? Lisää suunnitelmaan myös**

viikoittaiset vapaapäivät, lomat ja se, miten palkitset itseäsi onnistuneiden suunnitelmien toteuttamisesta. Energiantasojen hallintaan liittyviä vinkkejä löydät artikkelista: *Manage Your Energy, Not Your Time* by Tony Schwartz and Catherine McCarthy (*Harvard Business Review*) ([linkki MyCoursesissa](#)), kannattaa vilkaista!

4. Noudata suunnitelmaa

ESSEEN PALAUTUSOHJEET

Kun olet noudattanut suunnitelmaa kolmen viikon ajan, liitä esseeseen kuva aikajanastasi ja pohdi seuraavia kysymyksiä:

- Kuinka kuvailisit aikajanaasi ja pitemmän ajanjakson ajanhallintataitoja toiselle ihmiselle? Kuinka realistiseksi suunnitelma osoittautui? Ellei se ole realistinen, mistä se johtuu?
- Mikä aikajanan suunnittelussa vaikuttaisi toimivan sinun kohdallasi? Mikä ei? Mitä opit omasta ajankäytön suunnittelustasi? Jos et oppinut mitään, mistä se johtui? Oliko tämä jo tuttua asiaa?
- Onko sinulla muita hyviä vinkkejä ajanhallintaa, joita ei mainita tällä kurssilla? Mitä olet oppinut aiemmin ja jota haluat hyödyntää opintojen suunnittelussa? Listaa näitä asioita, ja kerro, miksi ne sopivat juuri sinulle. Listaa ainakin yksi tai kaksi asiaa

Esseen voit vapaasti otsikoida. Esseetä varten ei ole tarpeen tehdä kansisivua tai sisällysluetteloa. Esseen laajuus on 2-4 sivua. Voit käyttää väliotsikoita jäsentämään tekstiä.

Muista kirjoittaa esseeseen nimesi ja opiskelijanumerosi. Palauta tehtävä 31.10.2022 mennessä MyCoursesiin ”Harjoitustyöt” > ”Ajankäytön seuranta” -palautuskansio.