

Aikataulun rakentaminen

Toimiva suunnitelma perustuu selkeisiin, konkreettisiin tavoitteisiin. Aseta itsellesi pieniä osatavoitteita, joihin on helppo tarttua.

Aikataulu kannattaa suunnitella noin viikoksi kerrallaan. Hyvä hetki tulevan viikon aikataulun suunnittelemiselle on esimerkiksi sunnuntaisin.

Muista myös riittävä väljyys, jotta aikaa riittää palautumiselle, pienille viivästyksille sekä muutoksille. Huomioi lisäksi alkuun pääsemiseen kuluva aika – monet asiat vaativat alussa enemmän aikaa.

1. Merkitse kaikkiin päiviin ensin muutamia mukavia, iloa tuottavia asioita ja aktiviteetteja (esim. harrastuksia, vapaa-aikaa ja ulkoilua).
2. Lisää sitten säännölliset menot, kuten lukujärjestyksen mukaiset oppitunnit ja mahdolliset työvuorot.
3. Merkitse tarpeellinen määrä opiskelujaksoja, eli aikaa esim. läksyille, projekteille ja kokeisiin lukemiselle.
4. Viimeisenä lisää etenkin loppuviikolle 1-2 "aikapuskuria", eli n. 30 minuutin hetkiä, jolloin on mahdollista tehdä asioita, jotka ovat jääneet aiemmin tekemättä tai vievätkin jostain syystä varattua enemmän aikaa. Näin yllättävien asioiden tullessa eteen aikataulusi pysyy järjestyksessä.