

Hyvä suunnitelma
on kuin mukava
kenkä:
**se tukee ja
joustaa.**



Ajankäytön suunnittelu kannattaa

Stressi vähenee

- Suunnittelu auttaa hahmottamaan, mitä on tehtävänä ja paljonko aikaa on käytettävissä.
- Suunnitelmasta näet, että kaikelle tärkeälle on oma aikansa ja toisaalta ymmärrät karsia tehtäviä tai hellittää vaatimuksia, jos näin ei ole.

Aloittaminen helpottuu

- Suunnitelma auttaa sitoutumaan tavoitteisiin.
- Hahmotat paremmin, mitä voit tehdä seuraavaksi ja voit palkita itsesi etenemisestä.

Suunnitelma auttaa sopeutumaan

- Se, että suunnitelma toteutuu toisin kuin kuvittelit, ei tee suunnittelemisesta turhaa. Kun olet kunnolla ajatellut asiat läpi, pystyt sitten tilanteen mukaan tekemään fiksuja päätöksiä ja muuttamaan suunnitelmaa.
- Et tarvitse minuuttiaikataulua: suuret linjat ja päivittäiset minimitalvoitteet toimivat.



LaVilu - Oppimisen tueksi



Huomioi

suunnitellessasi nämä periaatteet

Opit enemmän samassa ajassa, jos jaat opiskelun **useaan osaan** eri päiville. Hajautettu harjoittelu on tehokasta.

Suunnittele samalle päivälle opiskeltavaksi useita **eri oppiaineita**.

Yksittäisen opiskelurupeaman ei kannata olla kovin pitkä. Viimeistään 90 minuutin jälkeen **pidä tauko**.

Opiskele aktiivisesti **muistelemalla, ratkomalla** harjoitustehtäviä ja muutoin itse **ajattelemalla**.

Liian aikaisin kertaamista ei tarvitse yrittää välttää. Aito oppiminen on **pitkäkestoista**. Ei ole tarpeen kerrata kaikkea viimeisenä iltana.



Suunnitelma

päättöviikolle

- **Selvitä**, mitä palautettavia töitä ja mitä kokeita sinulla on tulossa ja mille päivälle ne sijoittuvat.
- **Selvitä**, mitä muuta elämässäsi on meneillään tällä ajanjaksolla.
- **Merkitse** nämä aikatauluun.
- **Tarkista**, että aikataulussa on myös muutama mukava ja rentouttava asia, joiden parissa irrottaudut opiskelusta.
- **Pohdi** jokaista oppiainetta: **mitä** ja **miten** sinun pitää opiskella, jotta olet valmis kokeeseen tai muuhun arviointitilanteeseen.
- **Arvioi**, montako opiskelukertaa tarvitset, jotta saat kaiken tehtyä. Jaa tekeminen usealle päivälle tai viikolle.



Tarkista lopuksi, ovatko päiville suunnitellut tehtävämäärät realistisia. Voitko ehkä aloittaa vielä vähän aikaisemmin ja tehdä itse opiskelupäivistä kevyempiä?