



AJANHALLINNAN TAIDOT

SUUNNITTELUN TARKOITUS ON HELPOTTA ELÄMÄÄ JA VÄHENTÄÄ STRESSIÄ

- Ajankäyttöä voi oppia hallitsemaan.
- Tehokas ajankäyttö vaatii suunnittelua. Suunnittelun tarkoitus on helpottaa elämää ja vähentää stressiä, ei lisätä sitä! Tästä syystä suunnitelmista saa ja myös pitää joustaa.
- Taitava ajankäyttäjä pystyykin joustamaan tarvittaessa ja erottaa olennaiset asiat vähemmän tärkeistä
- Kun opiskeluun suunnattua ajankäyttöä oppii suunnittelemaan, löytyy sopivasti tilaa myös virkistymiselle ja ihmissuhteille.

Opintokamu: Tavoitteet ja ajanhallinta

Oletko suunnitellut ajankäyttöäsi? Jos olet, niin miten?



kuva: Unsplash



kuva: Unsplash

TEHOKAS AJANKÄYTTÖ EDELLYTTÄÄ:

- Tavoitteiden asettamista. Tavoitteet riippuvat siitä, mitkä asiat itselle ovat tärkeitä.
- Ajankäyttösuunnitelman laatimista.
- Kieltäytymisen opettelua. Kun tavoittelee jotain, on hyvä myös oppia luopumaan toisista asioista.
- Oman arjen ”aikavarkaiden” tiedostamista.
- Täydellisyyden tavoittelusta luopumista.

Opintokamu: Tavoitteet ja ajanhallinta

OMAN ARJEN AIKAVARKKAAT

**Pohdi: mitkä asiat ovat mielestäsi oman arkesi pahimpia aikavarkkaita?
Paljonko niihin menee sinulla keskimäärin aikaa päivässä? Entä viikossa?**

SOSIAALINEN MEDIA

TV-SARJAT JA NETFLIX

VAIKEUS KIELTÄYTYÄ

VIIVYTTELY JA LYKKÄÄMINEN

TEHTÄVIEN JÄTTÄMINEN KESKEN
JA MULTITASKING

TÄYDELLISYYDEN TAVOITTELU

TIETOKONE- JA KONSOLIPELIT

TEHTÄVÄ: MITEN KÄYTÄN AIKANI?

Oletko koskaan tietoisesti tarkkaillut tai laskenut, miten aikasi jakautuu opiskelu- ja esimerkiksi virkistysajan välille?

Aikapäiväkirja paljastaa todellisuuden kuvitelmien ja luulojen takaa. Käytä valmista kalenteripohjaa tai tee ruutupaperille lukujärjestystä muistuttava ”aikapäiväkirja”. Merkitse kahden päivän ajan, mitä teit. Kirjaa tunnin tarkkuudella.

Väritä kalenteristasi opiskelu-, ihmissuhde- ja virkistymisaika eri väreillä. Tarkastele, miten aikasi jakautuu näiden välille. Millaista on sinun virkistymisaikasi? Entä kuinka paljon käytit aikaa opiskeluun?

Opintokamu: Tavoitteet ja ajanhallinta



kuva: Unsplash

AJAN HALLITSEMINEN ONNISTUU, KUN JAKSOTAT AJAN KOLMEEN ERI OSAAN:

1. OPISKELUAIKA

- Liiallinen ja liian vähäinen opiskelu merkitsee tasapainotonta elämäntapaa.
- Jos on tottunut käyttämään paljon aikaa opiskeluun, oma hyvinvointi tai muut ihmiset voivat jäädä taka-alalle.
- Vaikka innostus ja työnteko voivat virkistää ja opiskelu tuottaa hyvää fiilistä, kannattaa panostaa omaan jaksamiseen.
- Jos opiskelulle varataan liian vähän aikaa ja kaikki muu koetaan sitä tärkeämmäksi, opiskelusta suoriutuminen kärsii.
- Tarkastamalla, mihin aikasi käytät, saatat löytää uudenlaista intoa ja hyvinvointia opiskelullesi.

Opintokamu: Tavoitteet ja ajanhallinta



kuva: Unsplash

AJAN HALLITSEMINEN ONNISTUU, KUN JAKSOTAT AJAN KOLMEEN ERI OSAAN:

2. IHMISSUHDEAIKA

- Jokainen tarvitsee arjessa aikaa muiden ihmisten kanssa.
- Yhteinen fiilistely, asioiden jakaminen ja hengailu ovat ihmisille yhtä elintärkeitä hyvinvoinnissa kuin ruoka ja uni.

Opintokamu: Tavoitteet ja ajanhallinta



kuva: Unsplash

AJAN HALLITSEMINEN ONNISTUU,
KUN JAKSOTAT AJAN KOLMEEN
ERI OSAAN:

3. VIRKISTYSAIKA

- Virkistymiseen käytetty aika tarkoittaa lyhyitä tai pidempiä hetkiä, jolloin aikaa käytetään itselle tärkeisiin ja mielihyvää tuottaviin asioihin sekä tekemiseen.
- Akkuja voi ladata kukin omalla tavalla, kunhan asia ja tekeminen on sellaista, josta nauttii aidosti.
- Virkistysajan ei tarvitse olla yhtäjaksoista, vaan se voi koostua pienistä hetkistä.
- Osalle virkistysaika voi olla myös ihmissuhdeaikaa.

Opintokamu: Tavoitteet ja ajanhallinta



kuva: Unsplash

tammikuu 2017

	VK 3	ma 16.	ti 17.	ke 18.	to 19.	pe 20.
koko päivä						
08.00		08.00 Koulu		08.00 Koulu		
09.00			09.00 Koulu		09.00 Koulu	Palauta kirjat
10.00						10.00 Koulu
11.00						
12.00			12.00 Vapaa: Kirjasto, harkkatyön kirjat			
13.00						
14.00		14.00 Koulu				
15.00						
16.00					16.00 Kirjoita harkkatyötä	
17.00	Treenit	17.00 Tee harkkatyön runko	17.00 Ella ja Juuso Café art			17.00 Nyyttärit Aavalla
18.00						
19.00	Tee tehtävät				Treenit	
20.00						
21.00						

kuva: Opintokamu: Tavoitteet ja ajanhallinta

Miten työ sujuu tänään?

Mitä sinulle kuuluu?

Liikaa kaikkea.
En ikinä selviä tästä.
Työnilo ja motivaatio on kadonnut.
Ei kiinnostaa!

STOP!

Pidä itsestäsi huolta!

Järjestän aikaa lepoon ja palautumiseen.
Puhun tilanteestani ja haen tarvittaessa apua.

Jarruta ja ennako!

Pidän taukoja.
Palaudun ja rauhoitun.
Yksi asia kerrallaan.
Vaihdan ajatuksia toisten kanssa.

Aja!

Tauotan työtäni.
Keskityn.
Huomaan onnistumiseni.
Arvostan hyvinvointiani.
Varaan aikaa muuhunkin tärkeään kuin työhön.

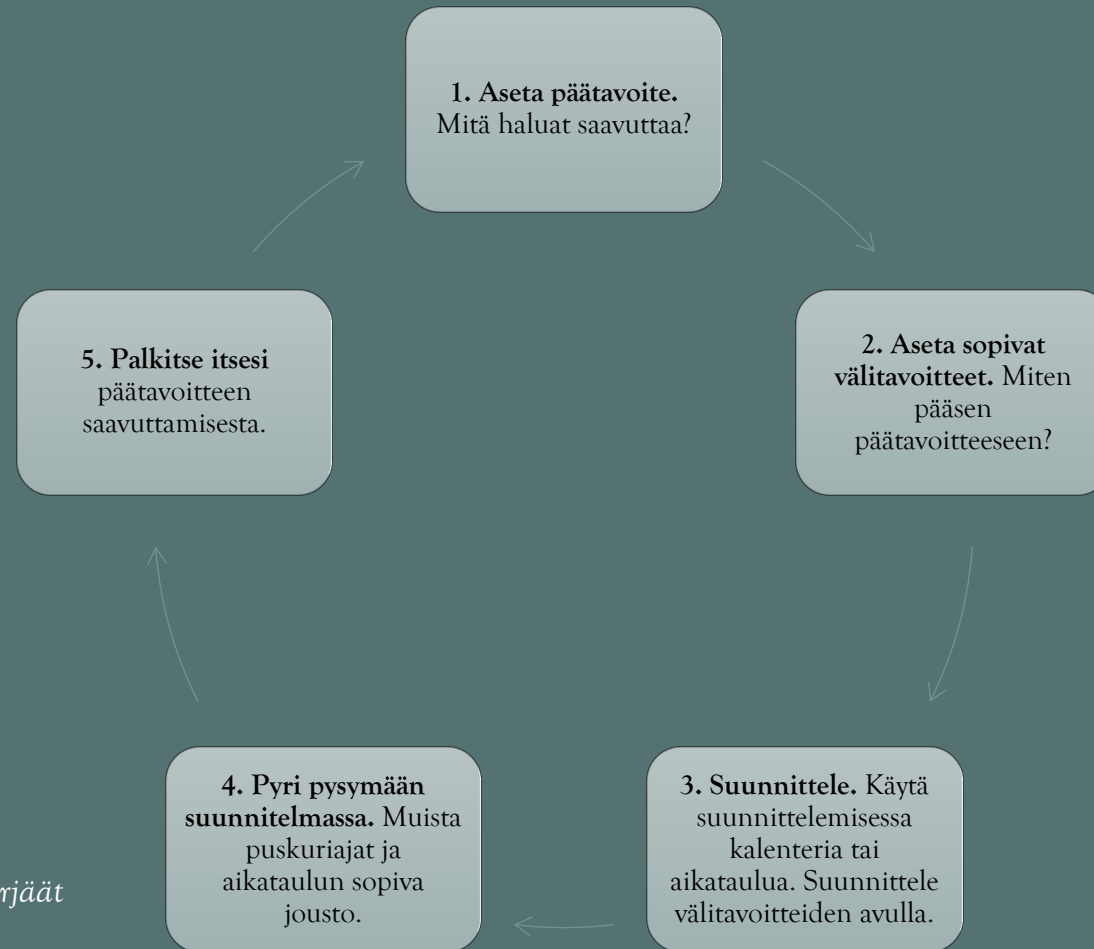
Taas nukuin huonosti.
Ärsyttää kaikki.
Keskittymiskyky on tipotiessään.
En jaksaisi kuunnella.

Työ on kivaa ja nautin siitä.
Tunnen hallitsevani itse työtäni ja elämäni.
Energiaa riittää.

HYVÄ AIKATAULU MYÖS JOUSTAA

- Jaksamisen kannalta on tärkeää osata ennakoida ”vaaran paikat” ja tarvittaessa pysähtyä vetämään henkeä.
- Hyvässä ajankäyttösuunnitelmassa on tilaa pienille muutoksille.
- Suunnitelmaan kannattaakin lisätä myös pieniä **aikapuskureita** eli kohtia, jolloin on mahdollista tehdä asioita, jotka ovat jääneet aiemmin tekemättä tai vievätkin varattua enemmän aikaa.
- Aikapuskureita kannattaa hyödyntää yhdessä omaa vointia kuunnellen ja työskentelyä sen mukaan säädellen.

KOHTI PÄÄTAVOITETTA



Yle (2016): Näillä opiskelutekniikoilla pärjät kirjoituksissa. Yle Abitreenit 24.3.2016.

TEHTÄVÄ: OPISKELUN SUUNNITTELU

- Aseta tulevalle viikolle jokin osatavoite, joka tähtää päätavoitteen saavuttamiseen.
- Ennakoi viikon aikana tehtäväksi tulevat asiat. Merkitse ensin ylös sellaiset asiat, jotka on välttämätöntä tehdä tietyinä päivinä.
- Ajoita muita tehtäviä sellaisille päiville, joissa on niille aikaa.
- Jätä 1-2 puskuriaikaa (n. 30-60min), jonka aikana voi tehdä tekemättä jääneitä tai enemmän aikaa vieneitä tehtäviä.
- Palaa viikon aikana yliviivaamaan jo tehdyt tehtävät.

ks. esimerkkipohjat Classroomista: chu2vfn



kuva: Unsplash

Päivänsalo, Tiina-Maria (2020). *Oppimiskoodi: Kuinka oppiminen onnistuu*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

ARVIOI OPISKELUSUUNNITELMASI ONNISTUMISTA SÄÄNNÖLLISESTI

- Etenkin ensimmäisen viikon käytön jälkeen opiskelusuunnitelmaa ja sen toteutumista kannattaa arvioida kriittisesti:

Miten lukusuunnitelma toimi?

Päisitkö asettamiisi tavoitteisiin?

Olitko stressaantunut?

Tuntuiko viikko liian löysältä?

Ahdistiko liian tarkka suunnittelu?

- Kun olet arvioinut menneen viikon, ala täyttää seuraavan viikon kalenteria.

LÄHTEET

Kosola, Leo (2020): Näin teet lukusuunnitelman. Yle Abitreenit 7.1.2020. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/10/11/nain-teet-lukusuunnitelman> (Viitattu 8.12.2020.)

Mieli ry. Työssä jaksamisen liikennevalot. <https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/ty%C3%B6ss%C3%A4-jaksamisen-liikennevalot> (Viitattu 1.12.2020.)

Opintokamu: Tavoitteet ja ajanhallinta. <https://opintokamu.fi/fi/> (Viitattu 8.12.2020.)

Päivänsalo, Tiina-Maria (2020). Oppimiskoodi: Kuinka oppiminen onnistuu. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Yle (2016): Näillä opiskelutekniikoilla pärjät kirjoituksissa. Yle Abitreenit 24.3.2016. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2013/08/08/nailla-opiskelutekniikoilla-parjaat-kirjoituksissa> (Viitattu 8.12.2020.)