

Tehtäväkortti

MIHIN KÄYTÄT AIKASI?

— AMMATIN TYÖKYKYVALMIUDET —

Perustiedot

Nimi

Ryhmä

FAKTA

Ajankäyttöä on hyvä suunnitella, sillä se auttaa vähentämään stressiä. Arjen sujumisella on iso merkitys hyvinvoinnillisesi. Ajankäytön suunnitteleminen mahdollistaa sen, että arki sujuu ja koet hallitsevasi sitä. Kaikkea ei kannata kuitenkaan suunnitella etukäteen. On hyvä jättää tilaa myös vapaa-ajalle ja laiskottelulle.

Tasapaino opiskelun, työn ja levon välillä merkitsevät hyvinvoinnille paljon. Virkistävä uni, liikkuminen, lepo, ruokailu ja hyvä päivärhythmi rakentavat sujuvaa arkea. (NYTYIN ELÄMÄNTAITOKURSSI©)

Tehtävät

Seuraa ajankäyttöäsi yhden vuorokauden ajan. Merkitse kellotauluun, mitä teet vuorokauden aikana. Voit erotella eri toimintoja värikynällä tai erilaisin merkein. Vastaa sen jälkeen kysymyksiin.

- Nukkuminen: yöunet ja päivätorjut
- Ruokailu: vuorokauden aikana syödyt ateriat ja välipalat
- Koulutyö: koulussa vietetty aika, läksyjen teko ja koulumatkat
- Työ
- Vapaa-ajan liikunta
- Muut harrastukset
- Ruutuaika: kaikki television, tietokoneen ja vastaavien laitteiden parissa vietetty aika
- Kotityöt: siivous, kaupassa käynti, vaatehuolto ym.

Mitä ajatuksia sinulle heräsi omasta ajankäytöstäsi?

Mitkä ovat sinun ajankäyttösi "aikavarkaat"? Aikavarkailta tarkoitetaan asioita, jotka huomaamatta vievät ison osan ajastasi, esimerkiksi jäät nettiin surffailemaan tai nuket liian pitkään.

Miten paljon aikaa käytät hyvinvointisi ylläpitämiseen? Esimerkiksi nukutko, liikutko ja syötkö tarpeeksi?

The logo for 'saku' features the word in a blue, lowercase, sans-serif font. The letter 'a' is stylized with a small house-like shape above it.

VUOROKAUSI

