

Arjen rytmitys



Kysymyksiin vastaaminen 5-10 min



Harjoituslomake ja kynä

Tavoitteet

- Suunnittelu ja organisointi vievät meitä kohti tavoitteitamme ja energiaa ei kulu tekemättömien asioiden murehtimiseen. Kun suunnittelu on hoidettu hyvin, ei siihen tarvitse käyttää aikaa ja elämä tuntuu kiireettömältä.

Suoritusohjeet

Suunnittele lukujärjestyksen avulla tuleva viikkosi! Merkitse lukujärjestykseen:

- 1) Milloin heräät
- 2) Milloin syöt
- 3) Milloin olet koulussa
- 4) Milloin harjoittelet (kaikki ohjattu harjoittelu)
- 5) Milloin harjoittelet omatoimisesti tai harrastat liikuntaa vain iloksesi
- 6) Milloin näet kavereita tai vietät vapaa-aikaasi
- 7) Milloin nuket

Käytä apuna sanoja, kuvia merkkejä, värejä. Käytä rohkeasti luovuutta.



KLO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							