

Viikko-ohjelmani, jakso ____ (2015-2016)

Nimi: _____

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
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							

OHJE

- 1) Rastita ruudukkoon ne tunnit, jotka olet koulussa ja koulumatkalla
- 2) Rastita säännöllisten urheilutreenien tunnit sekä niihin liittyvät matkat
- 3) Mieti mihin kohtaan eri päivinä voit sijoittaa 1-2 tunnin yhtäjaksoisen (tai esim. 2 x 1 h) jakson, jonka voit käyttää täysipainoisesti opiskeluun
- 4) Tee varauksia viikkoa kohti siten, että niitä kertyy yhteensä 7-10 tuntia kurssiohjelmastasi riippuen
- 5) Tee kalenteriin täsmälliset ja realistiset varaukset ja ala noudattaa niitä täsmällisesti. Aloita heti!
- 6) Havainnoi ja kirjaa ylös havaintojasi toimintatavan vaikutuksista opiskeluusi
- 7) Osallistu koulussa kokoontuvan urheilijaryhmäntapaamisiin!

MUISTA

- Varaa päivittäinen opiskeluaika täysipainoisesti tähän tarkoitukseen, eli
 - ole kurinalainen ja päättäväinen opiskelun ajankäytössä
 - varaa opiskeluaika päivän vireiltä tunneilta, ei myöhäisillasta
 - huolehdi siitä, että sinulla on hyvä työskentelypaikka ja opiskeluvälineet kunnossa
 - sulje kännykkä ja muut some-yhteydet opiskelun ajaksi
 - kiinnitä huomiota sinulle sopiviin opiskelun tapoihin, mikä edistää ajankäytön tehokkuutta
 - tee päivittäinen opiskeluhomma hyvin – ja salli sitten itsellesi mieluisa harrastus hyvillä mielin!
- Tee aikataulustasi realistinen eli varaa aikaa myös lepoon ja rentoutumiseen
- Huolehdi riittävästä yöunesta sekä säännöllisestä ja laadukkaasta ruokailusta!
- Tee täsmennetty suunnitelma poikkeavalle viikolle, esim. pitkien pelireissujen aikoihin
- Älä rupea tekemään opintoja puolivillaisesti; jollet pysty kunnolla toteuttamaan opinto-ohjelmaasi, hankkiudu opon puheille. Laadukas työ tuottaa tulosta!
- Aseta opiskeluusi kannustavia välitavoitteita, jotka voivat toteutua nopeasti ja ainakin saman jakson aikana. Näin saat opintosi etenemään vakaasti.

Olet aktiivinen urheilija. Siispä tiedät, että sitoutunut harjoittelu on menestyksen avain. Sama pätee opiskeluun.

Tsemppiä!