

Palautumista tukeva aikataulu päättöviikolle



Päivä 1.

Päivä 2.

Päivä 3.

Päivä 4.

Päivä 5.

Päivä 6.

Päivä 7.



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



ODL

Diak OULU

Palautumista tukeva aikataulu arviointiviikolle

Suunnitelkaa arviointiviikon palautumisen keinoja huomioiden erityisesti ravitseminen, liikkuminen, uni, tauot ja sosiaaliset suhteet. Päivistä kaksi voi olla viikonlopun päiviä.

Sijoitelkaa aikataulupohjaan valitsemanne palautumista tukevat palaset. Lisätkää pohjaan kirjoittamalla muita palautumista tukevia asioita. Palaset ja teksti voivat mennä pohjan reunojen yli, jotta kaikki tarpeellinen saadaan mahtumaan.

Pohtikaa yhdessä päivän rakenne, joka parhaiten tukee lukiolaisen jaksamista ja palautumista arviointiviikolla. Keskustelkaa yhdessä omien viikkojenne rakentumisesta sekä siitä, millaisia muutoksia mahdollisesti teette seuraavalle arviointiviikolle.

Lisäkysymyksiä, joihin voitte etsiä ja pohtia vastauksia yhdessä:

- Miten ravitseminen tukee hyvää vireyttä opiskellessa?
- Miten voit hyödyntää liikkumista oppimisen ja muistin tukena?
- Keksittekö vielä lisää keinoja palautumisen tukemiseen?
- Teetkö muutoksia omaan aikatauluusi seuraavalle arviointiviikolle? Millaisia?

Leikatkaa tästä sanaliuskat aikatauluun

Aamupala	Aamupala	Lounas
Aamupala	Aamupala	Lounas
Aamupala	Aamupala	Lounas
Aamupala	Lounas	Lounas

Lounas	Välipala	Välipala
Lounas	Välipala	Päivällinen
Välipala	Välipala	Päivällinen
Välipala	Välipala	Päivällinen

Päivällinen	Iltapala	Iltapala
Päivällinen	Iltapala	Iltapala
Päivällinen	Iltapala	Iltapala
Päivällinen	Iltapala	

Koepäivä	Koepäivä	Koepäivä
Koepäivä	Koepäivä	Koepäivä

Unta 8h/yö	Unta 8h/yö
Unta 8h/yö	Unta 8h/yö
Unta 8h/yö	Unta 8h/yö
Unta 8h/yö	Lyhyt tauko 5-15 min

Liikkumista itselle mieleisellä tavalla 1h	Liikkumista itselle mieleisellä tavalla 1h	Liikkumista itselle mieleisellä tavalla 1h
Liikkumista itselle mieleisellä tavalla 1h	Liikkumista itselle mieleisellä tavalla 1h	Lyhyt tauko 5-15 min
Liikkumista itselle mieleisellä tavalla 1h	Liikkumista itselle mieleisellä tavalla 1h	Lyhyt tauko 5-15 min

Lyhyt tauko 5-15 min	Lyhyt tauko 5-15 min	Lyhyt tauko 5-15 min
Lyhyt tauko 5-15 min	Lyhyt tauko 5-15 min	Lyhyt tauko 5-15 min
Lyhyt tauko 5-15 min	Lyhyt tauko 5-15 min	Lyhyt tauko 5-15 min
Lyhyt tauko 5-15 min	Lyhyt tauko 5-15 min	Lyhyt tauko 5-15 min

Kouluun kävellen tai pyörällä	Kouluun kävellen tai pyörällä
Kouluun kävellen tai pyörällä	Kouluun kävellen tai pyörällä
Kouluun kävelle tai pyörällä	Kouluun kävellen tai pyörällä