**Mallin nimi:** Kasi-kasi-kasi

**Mallin tavoite:** Mallin idea on jakaa vuorokauden tunnit kolmeen kahdeksan tunnin osaan. Jako kuvaa yleistä suhdetta levon, opiskelun/työskentelyn ja vapaa-ajan välillä. Tavoitteena on, että opiskelija hahmottaa ajankäyttöään ja sen vaikutuksia omaan arkeen. Ajankäyttö liittyy arvoihin, arjen valintoihin ja niihin kulutettuun aikaan ja näkyväksi tekemiseen. Tavoitteena on pyrkiä ymmärtämään tasapainon merkitys eri elämän osa-alueiden välillä (lepo, työ, vapaa-aika) ja oppia tekemään valintoja niiden pohjalta.

**Mallin toteuttaminen käytännössä:** Aloita 8-8-8 toteuttaminen seuraamalla ja kirjaamalla ylös vuorokauden tapahtumat ja niihin käyttämäsi aika mahdollisimman tarkasti vähintään viikon ajanjaksolta. Siirrä tämän jälkeen kirjatut asiat taulukkoon, laske käyttämäsi tunnit ja väritä lopuksi omilla väreillä lepo (sininen), työ (vihreä) ja vapaa-aika (keltainen). Tästä näet konkreettisesti, mihin aikasi kuluu.

*Lepo* tarkoittaa nukkumista, päiväunia ja rentoutumista.
*Työ* tarkoittaa aktiivista aikaasi, opiskelua, tehtävien tekoa ja mahdollista työssäkäyntiä.
*Vapaa-aika* tarkoittaa TV:n katselua, pelaamista, harrastamista, nettiä, kavereiden tapaamista ja muuta sosiaalista toimintaa.

Tehtyäsi aikaseurantataulukon, pohdi seuraavia kysymyksiä:

1. Ovatko tuntimäärät sinulle sopivia ja kohdallaan kussakin osa-alueessa? Jos eivät ole, niin miksi? Mikä vie aikaasi liikaa? Mihin haluaisit käyttää enemmän aikaa?

2. Tunnetko itsesi pystyväksi, tyytyväiseksi ja virkeäksi? Jos et, mitä voisit muuttaa?

3. Ovatko tuntimäärien keskinäiset suhteet mielestäsi tasapainossa? Näkyykö niistä, mikä on sinulle tärkeää? Saavatko oikeat asiat aikaa sopivasti/riittävästi?

Esittämällä itsellesi edellä mainitut kysymykset näet, mihin asioihin sinun tulisi kiinnittää huomiota jatkossa. Tee suunnitelma, mitä haluat muuttaa ja mihin haluat keskittyä enemmän. Valitse ensin tärkein muutettava asia ja mieti, miten voit tehdä muutoksen konkreettisesi, mitä se sinulta vaatii. Pidä uusi seurantaviikko ja tarkastele sen lopuksi, onnistuitko muuttamaan ajankäyttöäsi.

**Jatkotyöskentely:** Voit jatkaa ajankäytön seuraamista kirjaamalla ohjaajan kanssa yhteystyössä sovittuja asioita, esimerkiksi onnistumisiasi, opiskelutuntien lisäämistä, iloja, hyväntuulen pikkujuttuja, jotain positiivista itsestäsi, mistä olet kiitollinen, jne.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **klo** | **ma** | **ti** | **ke** | **to** | **pe** | **la** | **su** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |