

# ARJEN AIKATAULUTTAMINEN

Ilari Aalto  
3.3.2021

# TAUSTAA

- ▶ Toiminut ammattimaisena valmentaja vuodesta 2012
- ▶ Ammatillisena vuodesta 2014
- ▶ Mäkelänrinteen aamuvalmennustiimissä vuodesta 2019
- ▶ Oma uimari tausta 8v-n.18v (Helsingin Uimareissa)
- ▶ Toiminut Uimakoulu ja kurssi ohjaajana

# MYYTINMURTAJAT

- ▶ Vapaa-aikaa (lapsilla ja nuorilla) on arjessa vähän
- ▶ Palautuakseen arjesta tarvitaan paljon (passiivista) lepoaikaa
- ▶ Lapsia seuratoiminnassa vähän

## Vastuunottamiseen kasvetaan

- Virheet kuuluvat asiaan

## Valintojen tekeminen

- Se että ei tehdä valintaa, on myös valinta

VASTUUNOTTAMINEN JA  
VALINNAT

Decorative white lines consisting of several parallel lines of varying lengths and orientations, extending from the bottom right towards the center of the slide.



Suunnittele ruokailut ja välipalat



Rahaa vai eväitä?



Tulossa ravinto ilta huoltajille  
7.4 sekä vanhemmille  
uimareille oma ravintoilta 15.4

## RAVINTORYTMI

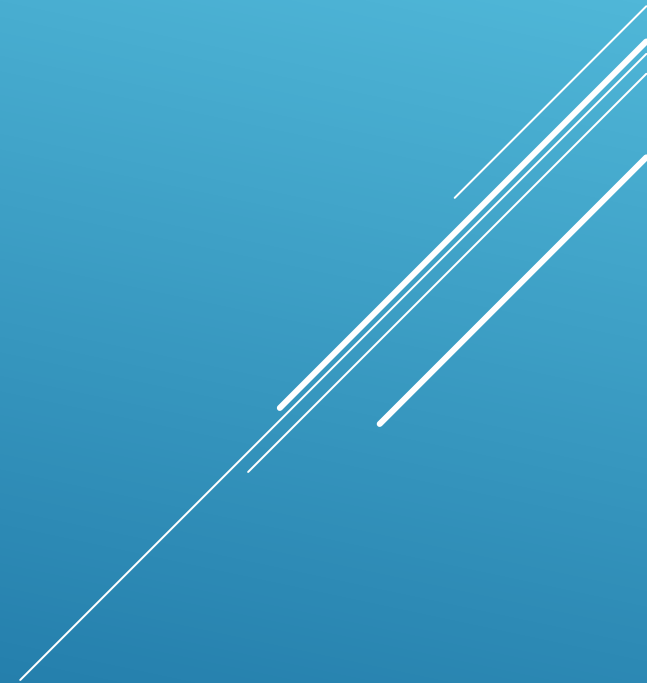


SIIRTYMIEN  
MINIMOINTI



SIIRTYMIEN  
HYÖDYNTÄMINEN

SIIRTYMÄT





LÄKSYILLE SUUNNITeltu  
AIKA



KOKEISIIN JA PROJEKTEIHIN  
AJOISSA LUKEMINEN

KOULUTYÖT

# LEVÄHDYS HETKI

- ▶ Päivässä on hyvä olla edes pieniä levähdys hetkiä
  - ▶ Siirtymän poisto: mahdollisuus levähdys hetkeen?
- ▶ Aina ei saada onnistumaan
- ▶ Tietysti yöunet!!



## **Suunnitelmallisuus:**

- ▶ Turhat siirtymät pois ja/tai niiden hyödyntäminen
- ▶ Läksyille päivästä osoitettu hetki
- ▶ Kokeisiin luku ja koulu projektit aloitetaan ajoissa
- ▶ Milloin syödään, mitä ja missä
- ▶ Edes pieni levähdys hetki

## **Opetetaan:**

- ▶ vastuunottamista ja valintojen tekemistä

# YHTEENVETOA

SUJUUKO ARKI? NUORTEN KOKEMUKSIA URHEILUYLÄKOULUSTA. ROUVALI, MONONEN, NIEMINEN & AARRESOLA, KIHU 2020. [HTTPS://KIHUENERGIA.KIHU.FI/TUOTOSTIEDOSTOT/JULKINEN/2020\\_ROU\\_SUJUUKOARK\\_SEL98\\_36065.PDF](https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2020_ROU_SUJUUKOARK_SEL98_36065.PDF)