



# Harjoitus: Mikä auttaa keskittymään

---

## Miksi?

Tunnistat, millaiset asiat vaikuttavat keskittymiseesi. Kun tunnistat ne, voit pyrkiä järjestämään keskittymisesi suotuisat olosuhteet.

## Miten?

Alla on kuvattu erilaisia keskittymisympäristöön vaikuttavia asioita. Miten asiat ovat sinun kohdallasi? Mitkä muut asiat vaikuttavat sinun keskittymiseesi?

---

### **Paikka**

Keskitytkö parhaiten

- kotona
- jossain muualla kuin kotona
- yksin
- muiden kanssa
- työskentelyyn rauhoitetussa huoneessa
- paikassa, jossa voit liikkua vapaasti

### **Vuorokaudenaika**

Keskitytkö parhaiten

- tiettyyn aikaan päivästä
- miten milloinkin
- heti aamusta
- myöhemmin päivällä
- päiväsaikaan
- illalla
- yöllä



### **Äänimaailma**

Keskitytkö parhaiten

- hiljaisuudessa
- jotain kuunnellen
- musiikkia kuunnellen
- korvatulppia tai kuulosuojaimia käyttäen
- siten, että taustalla on hälinää

### **Häiriöt ja houkutukset**

Keskitytkö parhaiten

- siistissä ympäristössä
- sekaisessa ympäristössä
- vilkkaassa ympäristössä
- rauhallisessa ympäristössä
- puhelimen ollessa äänettömällä
- niin, että puhelin on toisessa huoneessa

### **Aistiympäristö**

Vaikuttaako keskittymiseesi

- valaistus, kuten kirkas lamppu tai värisevä loisteputki
- tuntemukset iholla, esimerkiksi kiristävät vaatteet
- huoneen lämpötila