

Keskittymistä tukevat toimenpiteet luokassa:

- Esitä tuntirunko taululla tunnin alussa
- Tunnin aiheeseen tutustuminen etukäteen
- Istumajärjestys, joka tukee työrauhaa
- Tunnin rytmittäminen ja vaihtelevuus (erilaiset opetusmenetelmät)
 - Visualisoi: miellekartat, valokuvat, aikajanat, piirrokset auttavat ymmärtämään kuultua ja kirjoitettua
 - Muistiinpanojen kirjoittaminen eri aikaan kuin puhuminen. Myös valmiit muistiinpanot tai muistiinpanopohjat
 - Jatkuva ryhmyttäminen. Ryhmyttävää toimintaa taukona tai osana opetusta
 - Taustamusiikki tehtäviä tehdessä
 - Timerin käyttö tehtäviä tehdessä (esim. 15 min tehtävien tekoa - tauko)
 - Kappaleiden lukeminen yhdessä ääneen
 - Avaa vieraat ja keskeiset käsitteet tunnin alussa -> vihkoon voi koota käsitelistaa koealueesta
 - Eri opiskelutekniikoiden harjoittelu osana opetusta
 - Ei liian pitkää opetuspuhetta
- Palauttavat TAUOT
- Selkeät tehtävänannot suullisesti ja kirjallisesti
- Ohjeista pitämään esillä pelkästään sillä hetkellä tarvittavat työskentelyvälineet (esim. ei tietokonetta pöydällä kun pitää kuunnella)
- Palkitseminen, motivointi ja positiivinen palaute. Myös vertaispalaute
- Vähemmän on enemmän: opeta vain olennainen. Lahjakkaille voi antaa lisämateriaalia.
- Kiinnitä huomiota oppimateriaalin selkeyteen: Lyhyet lauseet, iso fontti, lyhyet rivit ja kapeat palstat helpottavat lukemista/muistiinpanojen kirjoittamista taululta. KURKKAA OMIA MATERIAALEJASI LUOKAN PERÄLTÄ OPPILAAN NÄKÖKULMASTA!
- Oppilaalla lupa välillä liikkua ja opetusta voi kuunnella, vaikka seisten
- Kertaa: tunnin lopussa tiivistä lyhyesti pääkohdat
- Yhtenäiset toimintatavat ja säännöt opettajien kesken. Noudata koulun sääntöjä
- Anna hyvän kiertää: jaa valmistamaasi materiaalia ja toimivia kikkoja kollegoiden kanssa

Luokkatila:

- Kiinnitä huomiota valoihin, väreihin ja ääniin
- Luokan siisteys
- Luokan huonekalut ja sisustus:
 - Mahdollisuus istua muualla kuin pulpetin tuoleissa (esim. säkkituolit, sohva, jumppamatot, jumppapallot, nystyrätyyny)
 - Omaan oppiaineeseen liittyvää visuaalista materiaalia seinillä
 - Varmista että luokassa on saatavilla jo valmiiksi keskittymistä tukevia välineitä, jotta niiden käyttöönotto on helppoa
- Sermien käyttö (oppilaille oma soppi)
- Keskittymistä tukeva tekeminen (värityskuvat, jotka liittyvät omaan oppiaineeseen, piirtäminen, tangletit, pallot, nystyrätyyny ym.)

Oppimateriaalin eriyttäminen:

- Oikean tasoiset tehtävät ovat tärkeitä tuettaessa keskittymistä
- Anna selkokielistä oppimateriaalia niitä tarvitseville
- Niille, joiden on vaikea aloittaa tehtäviä, niin anna yksi tehtävä kerrallaan
- Nopeasti tekeville selkeät ohjeet miten edetä
- Eriytä läksyt: erilaisia tehtäviä erilaisille oppilaille. Eriyttäminen alas- ja ylöspäin
- Eriytä koealuetta: pilko, karsi, anna tärppejä
- Eriytä koetta: lisäaika, eri tila, suullinen koe/täydennys, kirja mukana kokeessa

Mitä oppilas voi itse tehdä:

- Huolehtia omasta hyvinvoinnistaan ja perustarpeistaan (Mielenterveyden käsi)
- Seurata omaa ruutuaikaa
- Käyttää vastamelukuulokkeita, looppeja tai muita korvatulppia
- Käyttää mukavia vaatteita, joilla on helppo istua
- Löytää omat tukitoiminnot keskittymiseen (värittäminen, piirtäminen, tangletit, stressipallot, klemmari, piipunrassi, painopeitto tai -lelu)
- Käyttää erilaisia opiskelutekniikoita, kuten oppikirjojen kuuntelu
- Aamupalan ja kouluruuan syönti. Tarvittaessa myös välipala mukaan