

Keinoja keskittymisen tukemiseksi:

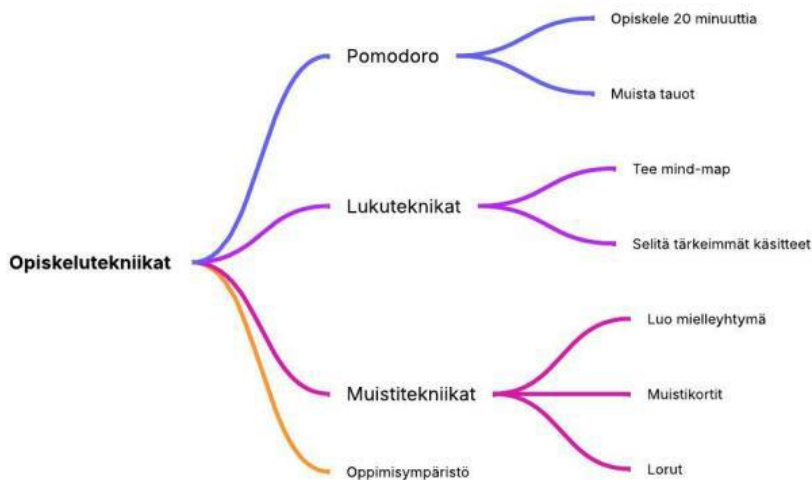
- Huolehdi omasta hyvinvoinnista ja perustarpeista (Mielenterveyden käsi). Muista syödä aamupala sekä koululounas!
- Laita puhelin äänettömälle ja mielellään eri huoneeseen opiskellessa
- Pidä palauttavia taukoja
- Käytä erilaisia opiskelutekniikoita
- Suunnittele ja aikatauluta opiskeluasi
- Käytä vastamelukuulokkeita, looppeja tai muita korvatulppia
- Käytä mukavia vaatteita, joilla on helppo istua
- Löydä omat tukitoiminnot keskittymiseen (värittäminen, piirtäminen, tangletit, stressipallot, klemmari, sinitarra, painopeitto tai -lelu)
- Valitse rauhallinen tila opiskeluun

Opiskelutekniikat:

Pomodoro-tekniikka on tapa hallita aikaa. Siinä tehdään töitä tai opiskellaan lyhyissä jaksoissa. Yksi jakso kestää 15–25 minuuttia. Sen jälkeen pidetään 5 minuutin tauko. Tämä auttaa keskittymään ja estää väsymistä. Kun on tehty useampi työjakso, pidetään pidempi tauko.

Kun luet tekstiä, voit käyttää erilaisia **lukutekniikoita**, jotta muistat tärkeät asiat paremmin.

- Kirjoita vaikeat sanat tai käsitteet ja niiden selitykset vihkoon. Selitä ne niin, että kuka tahansa ymmärtää.
- Kysy itseltäsi kysymyksiä tekstin kappaleista. Lue kappale kerrallaan ja mieti mihin kysymykseen tekstistä löytyy vastaus.
- Voit myös kuunnella tekstin. Samalla voit käydä kävelyllä tai siivota.
- Tee tekstistä lunttilappu. Siihen voit kirjoittaa sanoja, kielioppisääntöjä tai matematiikan kaavoja.
- Väritä tekstistä tärkeät kohdat eri väreillä.
- Tee tekstistä mind - map eli ajatuskartta. Siihen kirjoitat tärkeimmät asiat.



Käytä erilaisia **muistitekniikoita** opiskellessasi uusia asioita.

- Muistikortit. Kirjoita toiselle puolelle asia ja toiselle vastaus. Hyvä kielten ja uusien käsitteiden opiskelussa.
- Kuvakortit. Kuvassa on opeteltava asia ja toisella puolella vastaus.
- Muistilaput. Kirjoita vaikeita asioita muistilapuille ja laita ne näkyville, esimerkiksi seinälle.
- Mielleyhtymät. Yhdistä uusi asia johonkin tuttuun.
- Keksi muistisääntöjä.
- Tee loruja tai lauluja opittavista asioista.
- Aikajanat. Tee aikajana opeteltavista asioista ja laita tärkeimmät kohdat siihen.