

**keskityn siihen
mitä teen**

**karsin
häiriötekijät**

**tauotan tarpeen
mukaan**

OSAAN KESKITTYÄ

**valitsen viisaasti
häiriöttömän tilan**

käytän apuvälineitä:

- **stressilelut**
- **kuminauhat**
- **jne.**

Ota haltuun -hanke



Euroopan unionin
osarahoittama

tartun toimeen

**osaan aloittaa ja
lopettaa**

OLEN OMA- ALOITTEINEN

**pidän itseni
patistan virkeänä
itse itseäni**

**yksi asia eteenpäin
on aina asia eteenpäin**

Ota haltuun -hanke



Euroopan unionin
osarahoittama

**kirjoitan tehtävät
muistiin**

**muistan
tarkistaa Wilman**

MUISTAN TEHDÄ KOTITEHTÄVÄT

pidän rutiinit

**otan aikaa
kotehtäville**

**laitan puhelimen
syrjään**

Ota haltuun -hanke



Euroopan unionin
osarahoittama

keskityn siihen

mitä teen

karsin

häiriötekijät

**OSAAN EDETÄ
YKSI ASIA
KERRALLAAN**

**pilkon asiat
pienempiin osiin**

**iloitsen kun saan
jonkin asian tehtyä**

Ota haltuun -hanke



Euroopan unionin
osarahoittama

**lähdén
ajoissa**

**pidän kiinni
rutiineista**

OSAAN SUUNNITELLA AJANKÄYTTÖNI

**varaan aikaa
tarpeeksi siirtymiin**

**käytän
kalenteria**

**tulen ajoissa
tapaamisiin**

Ota haltuun -hanke



Euroopan unionin
osarahoittama

**kirjoitan asioita
kalenteriin**

muistilaput

KÄYTÄN MUISTUTTAJIA

**tarralappuja
jääkaapin oveen**

**teen
tehtävälisteriä**

**laitan kännykän
muistuttamaan**

Ota haltuun -hanke



Euroopan unionin
osarahoittama

**rauhoitun illalla
ajoissa**

**nukun
riittävästi**

UNIRYTMINI ON KUNNOSSA

**vältän kofeiinia
tarpeeksi ajoissa**

**en tee
koulutehtäviä
sängyssä**

Ota haltuun -hanke

 **kpedu**



Euroopan unionin
osarahoittama

aamupala

lounas

juon vettä

MUISTAN SYÖDÄ SÄÄNNÖLLISESTI

aamupuuro

iltapala

päivällinen

terveellinen välipala

Ota haltuun -hanke

 **kpedu**



Euroopan unionin
osarahoittama

**teen mukavia
asioita**

lepään

MUISTAN PALAUTUA

harrastan

näen kavereita

liikun

Ota haltuun -hanke



Euroopan unionin
osarahoittama