KESKITTYMISEN TUKEMINEN

- Valitse paikka, jossa on vähän häiriötekijöitä
- Purkaa kehosta energiaa, jotta ajatus jaksaa keskittyä. Hyviä keinoja ovat: hiljaiset stressilelut, kuminauhan venytys, muistiinpanojen tekeminen (vaikka vain tukisanoja), värittäminen, purkan pureskelu, liikkuminen tmv. *Valitse tekemistä, joka ei vie keskittymistä toisaalle, vaan auttaa keskittymään asiaan.*
- Juo vettä säännöllisesti
- Tauota toimintaa, jolloin palkitset keskittymisestä (esim. 30 min välein)
- Pyri olemaan aktiivinen: kysele, kommentoi, tee muistiinpanoja - näin autat itseäsi pysymään aiheen äärellä
- Pidä puhelin poissa näkyvistä tai vähintään väärinpäin

TARKKAAVUUDEN TUKEMINEN & VIRHEIDEN KARSIMINEN

- Lue tehtävä ensin kokonaan, jotta tiedät kokonaisuuden. Vastaa sitten yksi osa kerrallaan.
- Tee yhtä asiaa kerrallaan
- Etene pienissä osissa
- Lue oma kirjoituksesi hitaasti ja rauhassa, jotta huomaat mahdolliset virheet. Voit pyytää myös jotain toista tarkistamaan.
- Käytä aikaa ja pyydä mahdollisesti lisäaikaa
- Karsi häiriötekijöitä ympäriltäsi (valitse paikkasi viisaasti, käytä korvatulppia, kuuntele rauhallista instrumentaalimusiikkia, laita puhelin pois näkyvistä tai ainakin väärinpäin)

OMA-ALOITTEISUUDEN TUKEMINEN

- Huolehdi, että olet virkeä tarttuessasi toimeen
- Lue tehtävä ensin kokonaan, jotta tiedät kokonaisuuden. Vastaa sitten yksi osa kerrallaan.
- Tee yhtä asiaa kerrallaan
- Etene pienissä osissa
- Karsi häiriötekijöitä ympäriltäsi (valitse paikkasi viisaasti, käytä korvatulppia, kuuntele rauhallista musiikkia, laita puhelin pois näkyvistä tai ainakin väärinpäin)

KOTITEHTÄVIEN TEKEMINEN & KOKEESEEN LUKEMINEN

- Huolehdi, että olet virkeä tarttuessasi toimeen
- Valitse tekemiselle hyvä aika (milloin olet virkeä) ja paikka (missä viihdyt)
- Päätä aika, minkä teet, ja sitten pidät tauon
- Tutustu tehtäväalueeseen, ja etene sitten yksi osa kerrallaan. Jos luet kokeeseen, silmäile alue ja sisällysluettelo ensin.
- Tee yhtä asiaa kerrallaan
- Etene pienissä osissa
- Karsi häiriötekijöitä ympäriltäsi (valitse paikkasi viisaasti, käytä korvatulppia, kuuntele rauhallista musiikkia
- Laita puhelin äänettömälle ja pois näkyvistä tai ainakin väärinpäin työskentelyn ajaksi)

AIKATAULUN SUUNNITTELU

- Suunnittele aikataulu: merkkaa kalenteriin tai muistioon, milloin teet mitäkin. Näin pysyt aikataulussa ja tiedät, mitä tehdä.
- Pyri säännöllisyyteen ja pidä rutiineista kiinni (herääminen, syöminen, harrastukset, opiskelu jne.)
- Käytä tehtävälistoja ("to do" -listat). Pidä lista näkyvällä paikalla: puhelimessa, kalenterissa, jääkaapin ovessa. Yliviivaa/raksi pois tehty tehtävä. Näin näet, että etenet.
- Käytä puhelimen hälytystä muistuttajana.
- Suunnittele matka-ajat ja tapaamiset niin, että huomioit myös yllätykset.
- Pyydä apua aikataulun suunnitteluun, jos se tuntuu vaikealta.

MUISTUTTAJIEN KÄYTTÖ

- Kirjaa asioita kalenteriin, puhelimen muistioon tai muistivihkoon
- Jos mahdollista, alleviivaa, käytä värejä ja tarralappuja
- Tee muistiinpanoja: tukisanalistat, ajatuskartat, piirrokset, mind mapit
- Pidä muistikirjaa puhelimessasi tai käytä erillistä vihkoa
- Laita hälytys sopimaan ja muistuttamaan sinua tehtävään tarttumisesta tai tauon pitämisestä.

UNIRYTMI KUNTOON

- Valmistaudu illalla samoin rutiinein: rauhoita ilta.
- Vältä kofeiini- ja energiajuomia tarpeeksi ajoissa - ne vaikuttavat yllättävän pitkään
- Vältä sykettä kohottavaa liikuntaa myöhäisillasta. Rauhallinen liikunta on hyväksi.
- Löydä itsellesi hyvä aika nukahtaa ja pidä siitä kiinni.
- Rauhoita sänky nukkumiselle - älä tee siellä töitä tai ole puhelimella.
- Käytä puhtaita ja miellyttäviä petivaatteita - vaihda tarpeeksi usein.
- Pidä huolihetki ennen nukahtamista: kirjaa huolet ylös, jotta sinun ei tarvitse ajatella niitä enää sängyssä.
- Pyri heräämään aamuisin aina samaan aikaan.

RAVINTOASIAT KUNTOON

- Huolehdi, että syöt 4-5 kertaa päivässä: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala.
- Suosi terveellisiä aineksia ja monipuolista ruokaa.
- Vältä turhaa napostelua, jotta ruoka-aikaan sinulla on nälkä.
- Juo janoon vettä - säännöllinen veden juonti päivän aikana pitää kehon toiminnassa ja mielen virkeänä.
- Nauti kohtuudella (jos lainkaan) kofeiinipitoisia juomia.
- Opettele valmistamaan itse ruokaa
- Huolehdi välipaloista, ettei ruokailujen väliin tule liian pitkää taukoa.

YMPÄRISTÖ RAUHALLISEKSI

- Pyri pitämään ympäristösi siistinä ja selkeänä - se rauhoittaa ja tavarat pysyvät paremmin järjestyksessä.
- Vältä kiirettä.
- Pidä kiinni rutiineista.
- Suosi selkeyttä ja yksinkertaisuutta.
- Laita tavarat heti paikoilleen, niin järjestystä on helpompi hallita.
- Kun työskentelet, rauhoita ympäristösi ylimääräisistä ärsykkeistä (äänet, kuvat, viestit, valot, hajut ym.).

Ota haltuun -hanke

kpedu

Euroopan unionin osarahoittama

Ota haltuun -hanke

kpedu

Euroopan unionin osarahoittama

Ota haltuun -hanke

kpedu

Euroopan unionin osarahoittama

Ota haltuun -hanke

kpedu

Euroopan unionin osarahoittama

Ota haltuun -hanke

kpedu

Euroopan unionin osarahoittama

Ota haltuun -hanke

kpedu

Euroopan unionin osarahoittama

Ota haltuun -hanke

kpedu

Euroopan unionin osarahoittama

Ota haltuun -hanke

kpedu

Euroopan unionin osarahoittama

Ota haltuun -hanke

kpedu

Euroopan unionin osarahoittama