

Digilaitteet ja keskittyminen

Työkalu oman keskittymiskyvyn parantamiseen

Ohjeistus

Voit parantaa omaa keskittymistäsi monella eri tavalla! Lue alapuolelle listatut keinot keskittymisen parantamiseksi. Laita ruksi laatikkoon niihin kohtiin, joita aiot kokeilla jatkossa enemmän. Voit kirjoittaa alhaalla olevaan laatikkoon myös omia ehdotuksiasi.

Pyrin pitämään huolta keskittymisestä tekemällä seuraavia asioita:

Keskityn yhteen asiaan kerrallaan

Kerron aikuiselle, jos tarvitsen apua keskittymiseen

Laitan puhelimen pois nukkumaan mennessä

Laitan puhelimen äänettömälle ja pois silloin, kun opiskelen

Nukun riittävästi

Sanon, jos joku ei keskity minuun

Syön säännöllisesti ja terveellisesti

Teen läksyjä rauhallisessa ympäristössä

Vältän puhelimen selailua silloin, kun teen asioita muiden kanssa

Vältän puhelimen selailua silloin, kun skuaattaa tai pyöräilen

Voit kirjoittaa tähän vielä omia ehdotuksiasi keskittymisen parantamiseksi!

