

# Oppimaan oppimisen työkalupakki

## 2. Keskittyminen ja häiriötekijöiden hallinta



### Ei puhelimia

Jos puhelinta ei tarvita työskentelyyn, se on parempi pitää laukussa.



### Tee tehtävälista

Kirjoita kaikki tehtävät ylös, jotta mielesi pysyy järjestyksessä ja vältät ajan hukkaamisen epäolennaisiin aktiviteetteihin.



### Käytä taustamusiikkia tai taustakohinaa

Instrumentaalinen tai klassinen musiikki voi luoda rauhallisen ilmapiirin, joka on erinomainen keskittymiseen. Taustakohina, kuten sateen tai aaltojen ääni, tarjoaa tasaisen äänen, joka peittää muut melut alleen.



### Aseta ajastin

Käytä ajastinta jakamaan opiskeluaika lohkoihin (esim. 25 min opiskelua, 5 min taukoa). Tämä auttaa pitämään aivot keskittyneinä ja estää uupumusta.



### Aseta selkeät tavoitteet

Tarkka tavoite vähentää sivuraiteille lähtemistä. Kirjoita ylös tavoite jokaiselle opiskelusessiolle.



### Pilko opiskelu jaksoihin

Käytä lyhyitä, keskittyneitä opiskelujaksoja, joiden välissä on lyhyitä taukoja (kuten Pomodoro-tekniikassa), jotta pysyt energisenä ja vältät uupumusta.



### Pidä mukanaesi vesipullo ja naposteltavaa

Pysyminen nesteytettynä ja terveellisen välipalan pitäminen lähellä voi auttaa sinua pysymään keskittyneenä ilman, että sinun tarvitsee poistua työpisteeltä.