

# KUN LUKEMISEEN KESKITTYMINEN ON VAIKEAA

...lukeminen on hidasta  
ja turhauttavaa.

Lukiessa keskittymistä voi häiritä  
esimerkiksi:

- vaikea tai tylsä aihe
- häiritsevät äänet tai liike
- älypuhelin
- tekemättömät työt
- lähellä tuoksuva ruoka
- haaveilu.

Myös oma olo vaikuttaa  
keskittymiseen:

- nälkä tai jano
- jaksaminen
- huolet, kiire tai suorituspaineeet
- innostus tai jännitys
- usko onnistumiseen.

Pitkäaikaisten keskittymisvaikeuksien  
taustalla voi olla:

- pitkittynyt stressi tai univaje
- tarkkaavuushäiriö
- lukivaikeus tai muu oppimisvaikeus
- mielenterveyden häiriö
- muu sairaus tai sen hoito.

**Tunnista, mikä sinun keskittymistäsi  
häiritsee ja, tutustu keskittymistä  
tukeviin keinoihin!**

Mikä häiritsee  
keskittymistäsi?

Millaisessa  
ympäristössä luet?

