

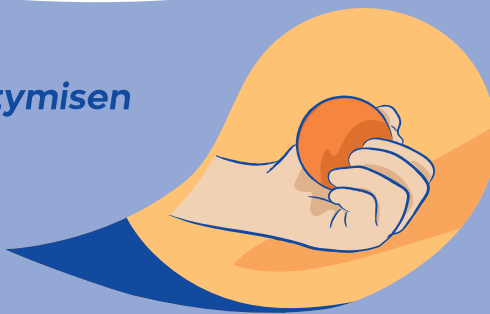
VIISI VINKKIÄ LUKEMISEEN KESKITTYMISEEN



Lukeminen vaatii riittävää keskittymistä. Jos keskittyminen on vaikeaa, huomio voi harhautua muuhun tai olo olla levoton, kun pitäisi lukea pidempään. Tekstin sisäistäminen ja mieleen painaminen on vaikeaa, jos keskittyminen ei onnistu.

Keinoja lukemiseen keskittymisen parantamiseksi:

1 Salli itsellesi pieni liike.



2 Valitse keskittymistä tukeva lukupaikka ja poista turhat häiriötekijät.



3 Lue virkeänä ja pidä taukoja. Jaksota lukemista esimerkiksi Pomodoro-tekniikalla.



4 Kokeile tekstin kuuntelua ja lukemisen apuvälineitä, kuten kuulokkeita tai lukuviivainta.



5 Etsi sinua kiinnostavat aiheet ja sopivat lukutavat.



Kun luettavaa on paljon ja se pitäisi muistaa, suunnittele lukemista etukäteen. Tee lukiessa muistiinpanoja, piirrä ajatuskarttoja ja testaa oppimaasi.

Mikä auttaa
sinua keskittymään?