



Munakellomenetelmä

Munakellomenetelmä on toimiva keino keskittymiskyvyn parantamiseen.

Menetelmän käyttöön tarvitset munakellon tai muun ajastimen.

- 1.** Etsi rauhallinen paikka ja poista häiriötekijät.
Sulje ainakin televisio, opiskelun kannalta epäoleelliset tietokoneohjelmat ja selaimen välilehdet.
Laita puhelimesi äänettömälle ja vie se toiseen huoneeseen.
- 2.** Ota materiaalit esiin.
Aseta itsellesi tavoite. Mitkä asiat opiskelet tänään?
Etsi aloituskohta oppimateriaalista.
- 3.** Aseta munakelloon 20 minuuttia aikaa.
Keskity seuraavat 20 minuuttia opiskeluun.
Kun munakello soi, pidä 5 minuutin mittainen tauko.
- 4.** Aseta munakelloon uudelleen 20 minuuttia.
Keskity 20 minuuttia opiskeluun.
Kun munakello soi, pidä taas 5 minuutin mittainen tauko.
- 5.** Aseta munakelloon kolmannen kerran 20 minuuttia.
Keskity opiskeluun.
Kun munakello soi, pidä 15 minuutin mittainen tauko.

Jatka tällä systeemillä, kunnes olet opiskellut koko koealueen, ja kun olet valmis, palkitse itsesi!

Lepää ennen koetta. Syö ja nuku riittävästi!

