

## TÖÖLEHT: Minu õpikeskkonna parandamine

Inimese võimet keskenduda mõjutab oluliselt teda ümbritsev keskkond. Arvatavasti ei toimu kogu sinu õppimine ühes keskkonnas. Seetõttu mõtle kahele-kolmele paigale, kus sa kõige sagedamini õpid. Analüüsi, kuidas järgmised väited iseloomustavad neid õppimispaikasid. Kirjuta nõustumise korral „jah”, mitte nõustumise korral „ei” ning vajadusel „ei oska öelda”.

		Õppimispaik 1	Õppimispaik 2	Õppimispaik 3
1.	Paigas, kus ma õpin, on vähe väliseid segajaid nagu telefon, televiisor, raadio, arvuti.			
2.	Seal õppides suudan ennast eemal hoida välistest segajatest nagu telefon, televiisor, raadio, arvuti suhtlusprogrammid.			
3.	Teised inimesed ei sega mind selles paigas õppimise ajal.			
4.	Kuna seal on vähe segajaid, teen õppimisse nii palju pause kui vajalik ja nii vähe kui võimalik.			
5.	Seal õppides on mu laual vähe asju, mida ma õppimiseks ei vaja.			
6.	Seal õppides on mul vajalik materjal olemas või on mul võimalik seda koheselt hankida.			
7.	Paigas, kus ma õpin, on piisavalt valgust.			
8.	Paigas, kus ma õpin, on piisavalt õhku.			
9.	Paigas, kus ma õpin, on temperatuur minu jaoks sobilik.			
10.	Paigas, kus ma õpin, on laud ning tool piisavalt ergonoomilised.			

- Loe kokku „jah” vastused. Paik, kus jah-vastuseid kõige rohkem, on sinu poolt valitud õppimispaikadest sobilikem.
- Kui mõne sinu poolt valitud õppimispaiga puhul on jah-vastuseid alla seitsme, tuleks õppimiseks uus paik valida või senist paika muuta. Muutmist vajavad tegurid pane kirja nagu ka tegevused ja aeg, mis on vajalikud nende puuduste parandamiseks.

Õppimispaik:		
Muutmist vajavad tegurid	Tegevused	Aeg
Näide: Õpin toas koos noorema õega.	Lepin kokku ajad, mil saan segamatult oma toas õppida.	Esmaspäevaks s.o. X.Y.2009