



Perinteisiä apuvälineitä

Apuvälineitä keskittymiseen

Sermit

Voit pystyttää sermin lattialle tai pöydälle.
Silloin et näe häiriöitä.



Vastamelukuulokkeet

Vastamelukuulokkeet tunnistavat melua
ja vaimentavat sitä.



Tauot

Tauot auttavat sinua keskittymään.
Niiden avulla pysyt virkeämpänä.



Kanban-työkalu

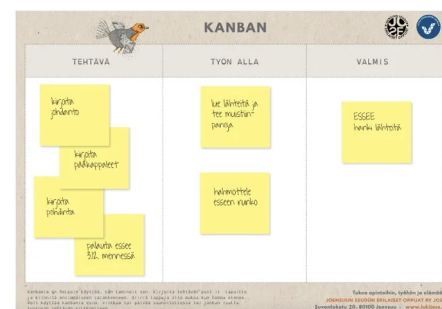
Kanban on taulu,
jolla voit hallita työtehtäviä.

Taulussa on kolme saraketta:

Tehtävä, Työn alla ja Valmis.

Kirjoita työtehtäväsi lapulle

ja siirtele niitä taululla.





Apuvälineet, joita voit hypistellä

Keskittymistä voivat auttaa apuvälineet,
joita voi hypistellä eli kosketella.
Niitä ovat esimerkiksi erilaiset stressilelut.



Istuimet

Myös erilaiset istuimet voivat auttaa keskittymään.
Sellaisia ovat esimerkiksi jumppapallot,
aktiivituolit ja satulatuolit.



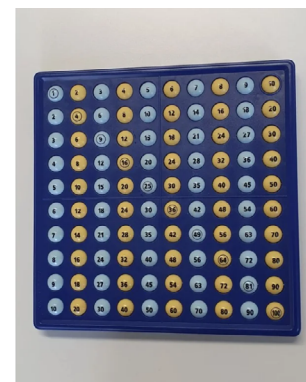
Painopeitot ja painotyyny

Painopeitot ja painotyyny tuottavat kehoon
paineen tunnetta.
Pieni paineen tunne voi rauhoittaa oloasi.

Apuvälineitä laskemiseen

Satataulu

Satataulun avulla voit oppia
lukujen paikkoja, lukujen järjestystä
ja välimatkoja.
Satataulussa on ruudukko,
jossa on luvut 1–100.



Treenari

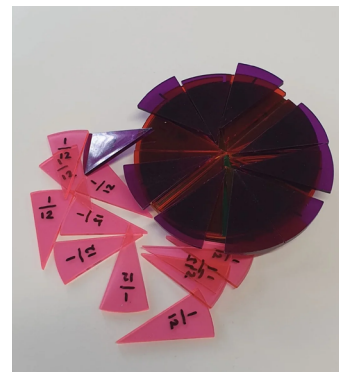
Treenarin avulla voit harjoitella matematiikkaa,
kuten yhteenlaskuja, vähennyslaskuja,
kertolaskuja ja jakolaskuja.





Murtokakku

Murtokakun avulla voit harjoitella murtolukuja.
Se auttaa ymmärtämään murtolukujen osia.
Voit vertailla murtolukujen määriä.



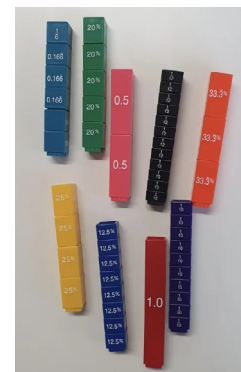
Senttikuutiot

Senttikuutiot ovat pieniä kuutioita,
joilla voi harjoitella laskemista.



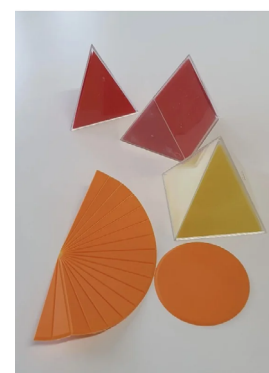
Yksikkötornit

Yksikkötornit ovat eri kokoisia paloja,
joita voit irrottaa ja yhdistellä toisiinsa.
Palojen sivuilla lukee prosenttiluku,
murtoluku tai desimaaliluku.



Geometriset muodot

Geometristen muotojen avulla voit hahmottaa
erilaisia kolmiulotteisia kappaleita.



Kynä ja paperi

Kynä ja ruutupaperi ovat perinteinen ja hyvä
apuväline laskemiseen.



Apuvälineitä lukemiseen ja kirjoittamiseen

Lukemisen suunnitelma

Kun sinun pitää lukea jotakin,
kannattaa suunnitella sitä etukäteen.

Mieti, mitä sinun pitää oppia tekstistä.
Pitääkö sinun muistaa yksityiskohtia
vai ymmärtää suuria kokonaisuuksia.

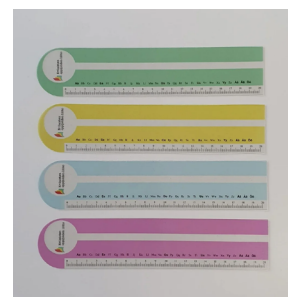
Lukukalvo

Lukukalvo on A4-kokoinen muovikalvo.
Niitä on eri värisiä.
Aseta lukukalvo tekstin päälle,
kun luet.



Lukuviivaimet

Lukuviivain on viivoittimen näköinen
muovikalvo.
Aseta lukuviivain tekstin päälle,
kun luet.
Se auttaa sinua lukemaan
oikeaa riviä.



Kynätuki

Kynätuen avulla voit pitää kynästä kiinni paremmin.
Kynätuki pehmentää kynäotetta.
Kynätuki kiinnitetään kynään.

