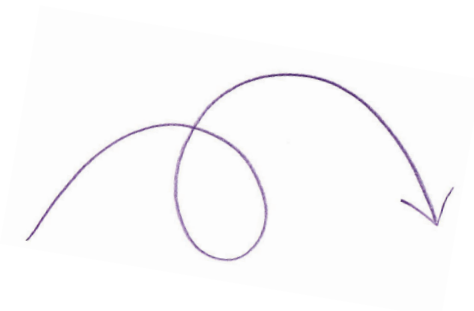


APUA OPPIMISEEN

Yhdistä viivalla, mikä auttaa sinua oppimaan.



Kun

väsyttää

suututtaa ja
turhauttaa

stressaa ja on kiireitä

lihaksia kiristää

joku meluaa ja häiritsee

tekee mieli katsoa
puhelimesta viestit

keskittyminen on vaikeaa

Minä

taukojumppaan

laitan puhelimen
pois näkyviltä

laitan kuulosuojaimet

pidän kahvitauon

otan päiväunet

mietin ajanhallintani
kalenterin avulla

teen kävelylenkin

