



Övning: Pomodoro

Mål

Du lär dig att dela in arbetet i perioder och ta pauser.

Anvisning

Sätt telefonen på ljudlös eller i ett annat rum. Stäng alla andra flikar på datorn.

Ha en penna och papper i närheten så att du kan skriva ner irrelevanta tankar som dyker upp medan du arbetar. Det ger dig utrymme att fokusera på uppgiften.

Steg

1. Välj den uppgift du vill börja med

Om uppgiften är omfattande kan du välja en del av den. Till exempel: "Jag läser det första kapitlet i läroboken."

2. Ställ in timern på 25 minuter

Använd timers på smarta enheter eller Pomodoro-appar. Om 25 minuter känns för länge i början kan du börja med kortare perioder.

3. Arbeta utan avbrott tills timern larmar

Skriv ner eller berätta kort för dig själv vad du gjorde. På det sättet märker du dina framsteg och kommer efter pausen ihåg var du blev.

5. Ta en fem minuters paus

Ställ även in tiden för pausen på timern så pausen inte drar ut på tiden. Gör saker som kopplar bort dig från att arbeta. Till exempel kan du sträcka på benen, gå på toaletten eller dricka ett glas vatten.

6. Efter fyra perioder av arbete, ta en längre paus (15–30 minuter)

Du kan hålla reda på antalet perioder med penna och papper. Ta hand om din vakenhet under pausen, till exempel genom att äta lätt, röra på dig eller vila.

Senare kan du justera tidsgränserna enligt dina egna preferenser eller hur krävande uppgiften är.

Du hittar närmare information och olika applikationer med sökordet "Pomodoro" eller "tomatteknik".

Plan

Var och när kunde du prova Pomodoro-tekniken? Börja med en enkel uppgift så du lär dig tekniken. T.ex. "Jag ska prova Pomodoro i morgon när jag läser en bok. Jag laddade ner Pomodoro-appen till min telefon. Jag ställer timern för imorgon klockan 10 när jag har ledigt och jag är ensam hemma."

Skriv din plan nedan. Sätt en påminnelse i din kalender eller på kylskåpsdörren.

Det kan till en början kännas jobbigt att ta tid. Med erfarenhet blir det lättare.