



Övning: Pomodoro

Varför?

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

Hur?

Pomodoro-tekniken är en populär metod för att dela upp arbetet och regelbundet ta pauser. Prova på den med hjälp av denna övning. Du kan efterhand justera tidsgränserna enligt dina preferenser.

Sätt mobilen på ljudlös eller lägg den i ett annat rum. Stäng alla onödiga flikar och program på datorn.

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

Stegen

1. Välj den uppgift du vill börja med.

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

2. Ställ in timern på 25 minuter.

Använd timern i mobilen eller en Pomodoro-app. Om 25 minuter inledningsvis känns för länge kan du börja med perioder på 15–20 minuter.

3. Arbeta utan avbrott tills timern larmar.

Gör endast på den uppgift du bestämde dig för på förhand.

4. Skriv ner eller berätta kort för dig själv vad du gjorde under perioden.

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. Exempelvis att sträcka på benen eller dricka ett glas vatten.

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

Du kan hålla reda på antalet perioder med hjälp av penna och papper. Gör något uppiggande under pausen. Exempelvis äta ett mellanmål, röra på dig eller vila.

Du hittar mer information och olika appar med sökordet "Pomodoro" eller "tomatteknik".



Plan

Vilken uppgift skulle du kunna prova på att utföra med hjälp av Pomodoro-tekniken? När skulle du kunna göra det?

Börja med en enkel uppgift så att du lär dig tekniken. Det kan till en början kännas jobbigt att ta tid. Det blir lättare efter hand.

Skriv din plan i rutan nedanför. Sätt en påminnelse i kalendern eller på kylskåpsdörren.

T.ex. "Jag ska prova på Pomodoro-tekniken i morgon när jag läser på tentboken. Jag laddade ner en Pomodoro-app på mobilen. Jag satte en påminnelse för klockan 17 i morgon."