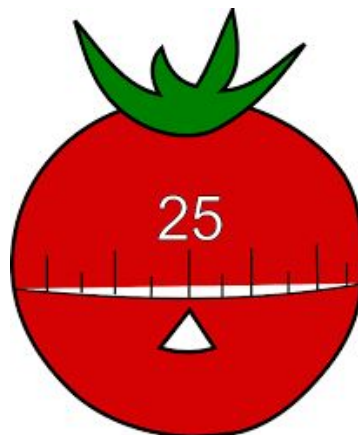


Pomodorotekniken

Pomodoro är en teknik som hjälper till att fokusera på den uppgift man ska få färdig. 25 minuter fokuserat arbete kallas för en pomodoro. För den 25-minutersperioden finns en del regler man bör följa för att få ut så mycket som möjligt av tiden.



I korthet går det till såhär:

1. Planera

- Vad ska du göra och hur mycket tid tror du att du behöver för varje uppgift.
- Skriv en lista så ser du konkret vad det är du vill få gjort.

2. Arbeta

- Vrid upp klockan till 25 minuter och sätt igång med den uppgift du valt att börja med.

3. Pausa

- Då alarmet ringer tar du en kort paus på 5 minuter.
- Gör något helt annat än att tänka på plagget - rensa hjärnan.
- Om du är i klassrummet - gå ut och ta pausen. (kom överens med läraren)

Övriga ”regler”

- Om du distraheras mitt under en pomodoro, skriv ner din tanke (”Kom ihåg att messa Stina!”) på en lapp och återkom till den senare.
- Då du slutfört din fjärde pomodoro, ta en längre paus på 15-30 minuter innan du fortsätter som vanligt fyra pomodoros till.
- Ifall du blir klar med din uppgift mitt i en pomodoro, ska du repetera eller finslipa ditt arbete tills alarmet ringer.

Grundtanken är alltså att *ingenting får avbryta en pomodoro!*