



## Utnyttja tiden rätt

Visste du att du har en automatisk skärmläckare i hjärnan som slår i gång då du suttit i 30 minuter?  
Det tror åtminstone forskarna.

**Vår hjärna orkar inte hålla fullt fokus på en och samma sak hur länge som helst.** Hjärnan blir trött efter ett tag och behöver en paus för att pigga till och orka fortsätta.

## POMODOROMETODEN

Denna metod uppmanar oss att **jobba koncentrerat i 25 minuter** för att sedan avbryta och ta en **fem minuter lång paus**.

Efter pausen är hjärnan redo att fortsätta arbeta igen.



Använd en timer, t.ex. en äggklocka, som barnet får ställa på 25 minuter. Då timern ringer ska barnet avbryta direkt, trots att hen är mitt i en uppgift.

Timern ställs på fem minuter. Under dessa fem minuterna ska barnet tänka på något helt annat än skolarbetet, röra på sig, äta ett mellanmål, gå på toa... Då timern ringer ställs den på 25 minuter igen och barnet återvänder till skolarbetet.

25 minuter arbete  
5 minuter paus  
25 minuter arbete  
5 minuter paus  
25 minuter arbete...

Om barnet inte orkar arbeta fokuserat i 25 minuters omgångar, kan ni testa med 20 eller 15 minuter istället.

## PLANERA ARBETET

Hjälp ditt barn att **planera och strukturera upp skolarbetet, läxorna**. Se över veckan eller månaden - vilka läxor brukar barnet få till vilka dagar?

Har barnet ett prov inom kort? Fritidsaktiviteter eller annat inplanerat som behöver tas i beaktande? För att undvika att tiden blir knapp inför ett prov eller att en läxa inte hinns med kan det vara bra att schemalägga sitt arbete. En planeringsstund gör barnet medveten om mängden arbete som ska göras och ger hen möjlighet att skapa utrymme för uppgifterna.

Fundera tillsammans med barnet när det fungerar bäst för barnet att jobba med sina läxor. Är det direkt efter skolan? Efter middagen? Innan eller efter handbollsträningen? Eller funkar det bäst att dela upp läxorna i kortare pass och sprida ut dem?  
Läs mer om spridningseffekten i kapitlet "Sprida ut"

Gör planeringen synlig med hjälp av en kalender, ett vanligt häfte, använd Lärottekets planeringsmallar eller skapa egna.