

Pomodoro-metoden – bli effektiv med pauser och tydliga mål

Genom att först bestämma vad du vill uppnå under ett självstudiepass och sedan planera arbetet runt regelbundna korta pauser blir det lättare både att fokusera och minnas. Du upplever även minskad stress när du har en struktur för ditt lärande och tydligt ser när du når dina mål.

Pomodoro-metoden ger återhämtning utan att störa ditt fokus när du väl kommit igång med pluggandet.

Gör så här:

1. Skapa en **lista** över det du behöver göra/lära dig inom den närmsta tiden.
 2. Bestäm vad som är **viktigast** att börja med. Utgå från de förväntade studieresultaten för kursen eller tentamensanvisningar.
 3. Identifiera **delmomenten** i varje uppgift för att kunna planera mer precist.
 4. Bedöm hur lång **tid** du kan lägga på varje moment på din Att-göra-lista.
 5. Notera vilket **material** du behöver för att göra uppgifterna.
6. Bestäm **målet** för dagens arbete: Vad ska jag lära mig/göra under dagens självstudiepass?
 7. Gör ett **enkelt schema** för dagens självstudier där du punktar upp vad du ska ägna varje studiemodul åt.
 8. Bestäm när du ska ta en **längre paus** (15-20 min.) samt paus för **lunch/middag** (45-60 min.).
 9. Starta en **timer** på 25 min.
10. **Sätt igång** att jobba fokuserat med det du planerat in.
 11. **Sluta** direkt när timern ger signal.
 12. Starta timern på 5 min. **Ta en paus** då du reser på dig, hämtar luft, äter/dricker något...
 13. **Börja jobba igen direkt** när det gått 5 minuter och fortsätt där du slutade.
 14. Starta åter timern på 25 min. och **upprepa arbetsgången** 25+5 min. tills det är dags för en längre paus/måltid.
15. Notera vad du är **klar** med.
 16. **Belöna** dig själv!
 17. **Utvärdera och anpassa** metoden efter dina behov: Vill du t.ex. **förkorta eller förlänga** perioderna av arbete något? Behöver du hitta **en annan studieplats** där du lättare kan koncentrera dig? Finns det **distraktioner** du behöver hantera?

Förslag på hur du kan skapa och synliggöra din struktur för självstudiepassen.

Att göra	Delmoment	Tid för uppgiften	Material

Att göra i dag		Klart
Studiepass å 25 min.		
Paus		
Studiepass å 25 min.		
Paus		
Studiepass å 25 min.		
Paus		
Studiepass å 25 min.		
Paus		
Studiepass å 25 min.		
Lunch		
Studiepass å 25 min.		
Osv. beroende på hur mycket tid du har till förfogande.		