



Navn: _____

Dato: _____

Udfyldt af: _____

Skema 6

Boost din opmærksomhed

Sæt kryds ud for det, du genkender eller har lyst til at afprøve.

Mulige boostere til at øge min opmærksomhed og bedre opgaveløsning og indlæring

- At jeg har helt ro omkring mig
- At andre ikke afbryder mig
- At jeg lytter til musik eller lignende samtidig
- At jeg synger eller nynner
- At tegne/doodle mens jeg lytter
- At jeg arbejder sammen med andre
- At jeg har en fast plan for, hvad jeg gerne vil lave hvornår, fx i undervisning eller lektielæsning
- Learning by doing – nemmere at lære ved selv at udføre noget med hænderne/kroppen end blot at lytte til teori
- At jeg kan få svar på tvivlsspørgsmål med det samme, så jeg hurtigt kommer videre
- At jeg samler mine spørgsmål sammen og véd, hvem jeg skal gå til for at få svar
- At jeg bevæger mig, fx skifter stilling på stolen, står op ved bordet, ligger under bordet, sidder på en bevægelig stol eller pude, går på gåbånd eller går en tur
- At jeg holder små faste pauser med hyppige intervaller
- At jeg arbejder intensivt, mens jeg er i flow
- At jeg laver kreative noter med flotte tegninger
- At jeg laver små husketeknikker/mnemoteknikker (fx små skøre historier), som gør det nye nemmere at huske. Fx kan man lave en historie for nemmere at huske sin nummerplade: "CA 24 112" kan blive til: "Cirka da klokken slog midnat, ringede hun til alarmcentralen"
- At jeg fjerner alle potentielle forstyrrelser, inden jeg går i gang, fx:
 - Slår notifikationer fra på telefon, smartwatch og mailen
 - Sætter optaget skilt på døren eller bordet, så familien, klassekammerater eller kollegaer ikke forstyrrer
 - Blokerer min kalender, så jeg har faste blokke af flere timer til at fordybe mig uden afbrydelser.

