

## POMODORO STUDIETEKNIK

**Syfte:** Att lära sig studera effektivt på kort tid. Eleverna får planera och genomföra en studieuppgift med hjälp av pomodorotekniken.

**Målgrupp:** åk 7-9

**Tidsåtgång:** 30-45 min

**Material till elever:** Pennor

**Förberedelser för lärare:** Whiteboard eller projektor för genomgång

- Skriv ut en klassuppsättning med planeringsmallen, bilaga 1
- Tidtagarur (kan vara en timer, äggklocka, mobiltelefon eller motsv.)
- Tänk ut en studieuppgift för dem att planera och/eller lära sig på egen hand, med hjälp av Pomodoro, till exempel:
  - planera pluggandet inför ett prov eller inför en inlämningsuppgift.
  - Läs en text och svara på frågor om innehållet.
  - Skriv en sammanfattning av en text eller ett kapitel ni har läst.
  - Räkna i boken sid xx
  - Gör en problemlösningsuppgift som kräver flera steg.

---

## GENOMFÖRANDE

1. Eleverna ska få testa Pomodorotekniken, Förklara kort vad Pomodorotekniken är:

- En studieteknik där man delar upp arbetet i korta pass på 25 minuter (kallade "Pomodoros"), följt av en paus på 5 minuter.

25 minuter arbete → 5 minuter paus

25 minuter arbete → 5 minuter paus

25 minuter arbete → 5 minuter paus

25 minuter arbete → 15-30 min paus

- Efter fyra Pomodoros tar man en längre paus på 15-30 minuter.

- 25 min är standard, men stötta eleven i att känna in hur länge hen kan vara koncentrerad, för en del stämmer 15 min bättre. Under övningen kan ni anpassa tiden så den passar en lektion hos dig, kanske 2 x 15 min och att du som lärare styr tiden
  - Poängen är att man ska vara helt fokuserad under de 25 minuterna och sedan vila hjärnan innan nästa pass. Under en pomodoro sätts mobiler i flygplansläge om de är i närheten. Man behöver även veta vad man ska göra för att kunna sätta igång och vara effektiv.
- 

### KÄLLHÄNVISNING

Inspirerad av Pomodorotekniken, utvecklad av Francesco Cirillo.

Länk: <https://francescocirillo.com/pages/pomodoro-technique>

## Bilaga 1: PLANERINGSMALL FÖR POMODORO

Detta behöver du för Pomodoro:

1. Någon form av planering där du delar in uppgifterna i mindre områden. Allra helst ska aktiviteterna vara nedbrutna i 25-minuters block (eller de minuter som passar dig).
2. En plats och tidpunkt som tillåter dig att jobba ostört i 25 minuter. Stäng av mobil, aviseringar etc.
3. En timer av något slag som ger en tydlig signal.

Pomodoro - pass 1			
VAD ska jag lära mig? (vilket område)	HUR ska jag lära mig? (läsa i boken, göra en sammanfattning, en mindmap etc.)	Klar? <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	Hur gick det, något att lära till nästa gång?
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
Pomodoro - pass 2			
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	