

Pluggtips hemma

Nedan ser du några pluggtips som du kan ha nytta av när du pluggar hemma. Markera med ett kryss vilka strategier du har provat någon gång. Välj ut tre tips som du vill testa och markera dessa med en pil.

Arbetet hemma

För att komma igång:

- ☐ Börja med det enklaste.
- ☐ Tänk inte så mycket innan, kör igång.
- ☐ Hitta på belöningar till dig själv när du har jobbat en viss tid.
- ☐ Se till att du har ätit innan.
- ☐ Tänk på dina mål, till exempel vilket betyg du vill nå.
- ☐ Gör en planering för veckan.
- ☐ Sätt dig på en bra plats där du kan koncentrera dig.
- ☐ Ta bort sådant som stjälar ditt fokus, exempelvis dator och mobil.
- ☐ Gör pluggandet lite roligare, rita till exempel det som du ska komma ihåg.
- ☐ Använd färgpennor, stryk under, anteckna med mera.

För att bibehålla fokus:

- ☐ Stäng av alla skärmar och lägg dem i ett annat rum.
- ☐ Jobba i 20 minuter, ta fem minuters paus, börja om... Eller bestäm dig för vad du ska bli klar med innan du får ta en paus. Se till att du vet vad du ska börja med efter pausen, så att det är lätt att komma igång igen.
- ☐ Gör en lista över vad du ska göra. Pricka av vartefter du blir klar.

För att arbeta effektivt:

- ☐ Ta pauser och ät något.
- ☐ Sätt upp mål och belöna dig själv när du är klar med något. (Kom ihåg att inte belöna dig själv om du inte når ditt mål, för då fungerar det inte nästa gång.)
- ☐ Byt uppgifter efter ett tag. Gå tillbaka och repetera.
- ☐ Börja plugga inför prov i tid. Gärna innan kvällen, så du inte är för trött.