

Att fokusera - diskussionsfrågor

1. Är det svårt att fokusera en längre period?
Vad tror du i så fall att det beror på?
2. Låter tipsen rimliga? Är det något av tipsen som du kommer att försöka använda dig av?
3. Hur tycker du att lektionerna ska vara upplagda för att stegvis träna upp förmågan att fokusera?
T.ex. variationen mellan genomgångar, eget arbete, samtal/arbete i grupper?
4. Hur borde vi vara i klassrummet för att det ska bli lättare att vara fokuserade på lektionstid?
5. Är det något som borde regleras t.ex. när man får använda dator eller mobiltelefon? Vad är i så fall ett bra sätt för det? När borde det vara okej att använda dator/mobiltelefon? När borde det inte vara det? Vad borde läraren göra för att upprätthålla reglerna?

Sammanfattning

- A. Fokus är en muskel som måste tränas upp
- B. Rensa huvudet genom att skriva upp allt, göra planer och följa dina planer
- C. Tänk på omgivningen
- D. Sluta vara reaktiv
- E. Få tillräckligt med sömn