

ATT KONCENTRERA DIG PÅ EN SAK

1. Bestäm dig för vilken uppgift som du har.
2. Bestäm när du ska ägna dig åt den.
3. Skaffa det som behövs för att göra det.
4. Bestäm var du ska arbeta med uppgiften.
5. Avgör om du är redo att koncentrera dig.

ATT KONCENTRERA DIG PÅ EN SAK

Namn: _____

Veckans utmaning:

När kan du pröva detta under nästa vecka? _____

Med vem kan du träna detta? _____

	Ja	Nej
Hade du allt du behövde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fick du vara ifred?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Var du på ett bra ställe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gjorde du klart uppgiften?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Detta kan jag göra bättre:

Bedöm själv hur bra du använde färdigheten:

Utmärkt



Godkänt



Dåligt



Vet inte



Nr 50: Koncentrera dig på en sak

1. Bestäm dig för vilken uppgift som du har.
2. Bestäm när du ska ägna dig åt den.
3. Skaffa det som behövs för att göra det.
4. Bestäm var du ska arbeta med uppgiften.
5. Avgör om du är redo att koncentrera dig.

Nr 50: Koncentrera dig på en sak

1. Bestäm dig för vilken uppgift som du har.
2. Bestäm när du ska ägna dig åt den.
3. Skaffa det som behövs för att göra det.
4. Bestäm var du ska arbeta med uppgiften.
5. Avgör om du är redo att koncentrera dig.

Nr 50: Koncentrera dig på en sak

1. Bestäm dig för vilken uppgift som du har.
2. Bestäm när du ska ägna dig åt den.
3. Skaffa det som behövs för att göra det.
4. Bestäm var du ska arbeta med uppgiften.
5. Avgör om du är redo att koncentrera dig.

Nr 50: Koncentrera dig på en sak

1. Bestäm dig för vilken uppgift som du har.
2. Bestäm när du ska ägna dig åt den.
3. Skaffa det som behövs för att göra det.
4. Bestäm var du ska arbeta med uppgiften.
5. Avgör om du är redo att koncentrera dig.