

Start, fortsæt og afslut

Eks. lave lektier

1.

Læs fx lektierne igennem og find ud af, hvornår det skal være færdigt.

2.

Saml alt det, du har brug for, inden du går i gang. Har du de rigtige bøger? Skal du bruge en lommeregner?

3.

Beslut, hvad der skal laves færdigt, før du starter.

4.

Tag én ting eller opgave ad gangen. Brug et stopur og tag tid på, hvor længe du skal arbejde og have pause, f.eks. arbejde i 20 minutter og pause i 5 minutter.

5.

Tjek opgaverne igennem og vurder, om de er færdige, eller om du skal rette i dem.

6.

Få gerne en anden til at læse igennem og få hjælp, hvis du har brug for det.

Klar!



**ADHD
og livet**

Start, fortsæt og afslut

Opgave: _____

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Klar!