

TAG EN HJERNEPAUSE

Når du koncentrerer dig, bruger hjernen mental energi – ligesom en telefon bruger strøm. Både du og telefonen har brug for at lade op!!

Tegn på at du har brug for en pause

- Du læser den samme sætning igen og igen
- Du laver flere småfejl end normalt
- Du bliver rastløs, irriteret eller mister overblikket
- Du får pludselig lyst til at tjekke telefonen
- Du sidder fast og prøver samme strategi igen og igen

Undskyld.. hvad er en hjernepause?

Når hjernen er mentalt træt, bliver det sværere at holde overblik, planlægge og tænke nye tanker. Kender du fx det, når du sidder fast i en opgave, en aflevering eller andet skolearbejde?

En pause hjælper ikke, fordi hjernen "slukker" – men fordi den får lov at slippe det, den har hængt fast i. Så en god hjernepause er ikke spildtid. Det er at vedligeholde dit mentale system og at passe på din kloge hjerne <3

Dos and don'ts

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| ✓ Gå en kort tur | × Sociale medier |
| ✓ Stræk kroppen | × Gaming |
| ✓ Dyb vejtrækning | × Mails/beskeder |
| ✓ Kort snak med en ven | × Andet skærmindehold |
| ✓ Kig på noget grønt | |

Huskeregul: kræver pausen meget opmærksomhed, følelser eller skærmtid – er det nok ikke den bedste pause for hjernen.



**Udarbejdet i samarbejde med hjerneforsker,
Emma Louth Als**

Sådan holder du en pause, der faktisk virker!



Bare lidt ukoncentreret?

Tag 3–5 minutter uden skærm, og vend tilbage til én konkret opgave.



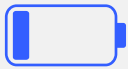
Sidder du fast?

Rejs dig, få frisk luft eller gå en kort tur, skift omgivelser, eller forklar problemet højt for dig selv. bevæg dig lidt



Træt og tung i hovedet?

Rejs dig, få frisk luft eller bevæg dig lidt



Presset?

Kig væk fra skærmen, træk vejret roligt i et minut, eller lav noget langsomt og enkelt.

“Pomodoro-teknikken” aka. work smart not hard

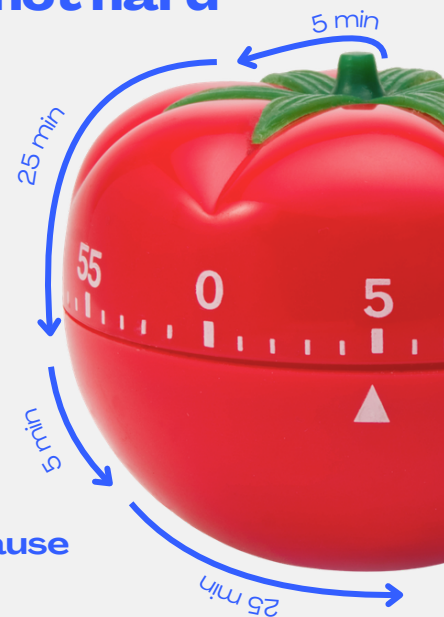
Det her er ret random. Pomodoro (en tomat) teknikken har fået sit navn fordi opfinderen brugte et æggeur formet som en tomat, til at tage tid.

Her er hvad du skal gøre:

Der findes ikke ét magisk minuttal, der virker for alle. Studier af mikro-pauser tyder på, at selv korte pauser kan give mere energi og mindre træthed. Men jo tungere opgaven er, jo større er chancen for, at du har brug for en lidt længere pause.



- 1 vælg én opgave
- 2 sæt timer på 25 min
- 3 arbejd til timeren ringer
- 4 hold 5 min pause
- 5 Efter 4 runder: 15–30 min pause



Hvor lang skal pausen være?

Efter 25–30 min. koncentration: 3–5 minutters pause

Efter 45–60 min. tung koncentration: 10–15 minutter

Efter flere fokusblokke i træk: 20–30 min helt væk fra opgaven