

Øvelse: Analyse af overspringshandlinger, afbrydelser og forstyrrelser

Den ____ fra kl. ____ til kl. ____

	Overspringshandlinger, afbrydelser og forstyrrelser	Varighed Angiv start- og sluttid for afbrydelsen.
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
Antal afbrydelser _____		Samlet varighed af afbrydelserne: _____ minutter

Skemaet kan du bruge til en lille øvelse, hvor du udvælger en time, hvor du regner med at arbejde med en opgave, der kræver fordybelse. **Skriv skemaet ud, så du nemt kan notere på det.**

Hvis du bliver afbrudt - eller afbryder dig selv, noterer du i skemaet, hvad afbrydelsen gik ud på, og hvor længe den varede. Efterfølgende kan du vurdere, om der var tale om relevante afbrydelser, eller der var tale om irrelevante forstyrrelser eller egne overspringshandlinger.

Kilde: Modificeret efter "Planlæg bedre- få mere tid", Mnemosyne Kurser og Forlag, 2015