

## Tipslista att använda efter gruppen Tidsspaning

**Om jag vill bli bättre på att känna hur lång tid någonting tar, kan jag till exempel:**

- Gissa hur lång tid det tar att göra aktiviteten.
- Ta tid på hur lång tid det tog för mig att göra det.
- Skriva upp hur lång tid det tog.

Gör detta fler gånger och skriv ner det, eftersom det ibland kan ta olika lång tid att göra samma sak, samt att man kan träna sig att göra en aktivitet snabbare.

**Om jag vill ha bättre koll på vilken ordning jag ska göra något, kan jag till exempel:**

- Skriva en checklista på det jag ska göra och i vilken ordning, antingen på dator eller på papper.
- Rita egna bilder/ använd foton eller sök efter bilder på nätet för att göra en lista på i vilken ordning jag ska göra sakerna.

**Om jag tycker att något blir enklare när jag använder bilder för att komma ihåg, kan jag till exempel:**

- Hämta bilder från nätet t.ex matton, clipart, google.
- Leta bilder i Word t.ex. Clipart
- Använda foton.
- Rita bilder själv.
- Fråga din arbetsterapeut eller specialpedagog på habiliteringen efter bilder du behöver.
- Gå in på Internet på hemsidorna:

[papunet.net/allmanna-sidor/material-pa-finska.html](http://papunet.net/allmanna-sidor/material-pa-finska.html)

[www.helpkidzlearn.com](http://www.helpkidzlearn.com)

[www.bildstod.se](http://www.bildstod.se)

**Om jag tycker, att det är svårt att ha koll på tiden, när jag skall börja, avsluta en aktivitet, eller planera för att hinna i tid, kan jag till exempel:**

- Använda äggklocka, för att se och höra när tiden är slut.
- Använda mobilen till: tidtagning, nedräkning av tiden, sätta på alarm eller använda kalendern.
- Använda timer på mikrovågsugnen.
- Fråga någon vuxen eller annan i din närhet som kan hjälpa dig att påminna om tiden. (men helst ska du hitta strategier för att klara detta själv)
- Använda något annat tidtagarur hemma.
- Använda digital armbandsklocka med tidtagning.
- Söka på nätet, kanske hittar du några tips där.

Lycka till!