



Första delen av testet

Skriv av meningen nedan med en bokstav i taget på raderna efter A varvat med en siffra i taget på raderna efter B. Alltså – Först skriver du T, sen går du ner till rad B och skriver 1, gå upp igen och skriv r tillbaka ner och skriv 2 osv. Ta tiden och skriv ner.

Träna på att koncentrera dig längre stunder

A _____

B _____

Min tid: _____

Antal fel: _____

Andra delen av testet

Nu gör du om övningen, men skriver av meningen nedan på raderna efter A i en följd och går sedan ner till raderna efter B och där skriver du siffrorna 1-37 i en följd. Ta tiden och skriv ner. Någon skillnad från första delen av övningen?!

Träna på att koncentrera dig längre stunder

A _____

B _____

Min tid: _____

Antal fel: _____

Tidsskillnad: _____