**INTROFORELESNING – 09. januar m/Mattias**

Tema fra emneplanen: *Det legges vekt på forhold i og utenfor skolen som har betydning for barns og unges identitetsutvikling, psykisk helse og det psykososiale skolemiljøet*

**Hvorfor gruppeaktiviteter?** – Mattias babler …

Meningsløst å gå i grupper dersom man ikke har forberedt noe

Snakke, bruke eget språk, om noe du har tenkt ut ifra hva du har lest

* Koble på eget språk og bilder på vegne av forfatterens ord

Ulike synapser går rundt i hjernen når du snakker fremfor leser – dybdelæring

* Annen aktivitet i hjernen

Vi lærer gjennom språk

For at grupper skal kunne fungere best på elever og studenter vite hvorfor den øvelsen er viktig

Burde se på gruppearbeid som en investering

**Dårlig psykososialt skolemiljø**

Dårlig psykososialt skolemiljø fører gjerne til:

* Søvnproblemer
* Psykiske plager
* Ensomhet
* Stress
* Kjedsomhet
* Trøtthet
* Avhengighet

**SHoT – studentenes helse- og trivselsundersøkelse**

Økning i studenter med dårligere livskvalitet

Forekomst av psykiske plager er økt

Mange sliter med mye eksamensangst

Større økning av ensomhet – savner noen, føler seg utenfor, isolert

* Blir det å være student verre og verre eller ligger årsakene i andre strukturelle forhold?

**Tenking og konsolideringsfase**

Trenger brudd, tenkepauser. Du sanser hele tiden, må ta de til deg og gjøre de til noe du kan bearbeide.

Dette er noe du ikke får gjort om du tar opp telefonen med engang du kjeder deg.

Tenking er viktig, konsolidere tankene dine.

Kanskje dette er grunnen til at man ikke får sove om kvelden? Fordi det kun er da du havner i

konsolideringsfasen.

Før fikk man høy status og var smarte fordi man kunne lese. Så på det som viktig.

I dag er ikke dette like lett, tar lang tid å lære og mange distraksjoner som digitalt sukker.

Lesing er dessverre ikke så gøy, men det er viktig å få kondisen på dette slik at du blir en del av teksten.

**Hva vet vi om læring? … vs. …**

Distraksjon

Passiv fraværende

Aldri tørre å gjøre og lære av feil

Hyperoppmerksomhet

Oppmerksomhet og konsentrasjon

Aktivt engasjement, nysgjerrighet og mening

Lære av feil

Konsolidering

Investere tid til læring – hva gjør du med tiden din?

**Klassemiljø**

Toget har gått dersom man ikke har skapt et trygt læringsmiljø i klassen.

Da er man stressa hele tiden og distraksjonene bare renner inn.

Distraksjon: Uforutsigbart, ekskludering, samtaler i pausen

Derfor er klassemiljøet og det som foregår der veldig viktig når vi snakket om læring i skolen.

Dette er store forhold som har påvirkning for elevenes identitetsutvikling og psykisk helse.

**Konsolidering**

Det arbeidsminnet til tilegner deg kommer gjerne mye samtidig, og man kan føle seg overbelastet av egne tanker. Disse er det viktig å bearbeide, tenke gjennom, om ikke vil man ikke lære av dem. Konsolidering er viktig for langtidsminne.

Den viktigste konsolidering skjer når man sover. Da kobles nye erfaringer og synapser

* Dermed er søvn ekstremt viktig

**Lek og læring**

Lek er viktig for hjernen for å forstå verden og utvikle hjernen.

Barn frem til 6-7 år burde ha mye frilek.

For å kunne lære seg å mestre verden og utforske den.

Hvor går grensa? Når skal voksne bryte inn i lek?

Barn må lære av sine egne feil også gjennom lek.

Bidrar også til bedre livskvalitet.

**Parameter for oppmerksomhet og prestasjoner**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Parameter for oppmerksomhet og prestasjoner | Hva er det? | Hva skjer? | Tips |
| Multitasking | Når du prøver å gjøre to eller flere ulike oppgaver samtidig | Hvis begge oppgavene krever oppmerksomhet kommer minst en, oftest begge, bli lidende. Det blir dårligere kvalitet på det du gjør og det vil ta lenger tid | Reglene er at du bare kan gjøre en ting ordentlig av gangen.  Går den ene oppgaven automatisk (tygge tyggis) kan du gjøre den andre med godkjent resultat. |
| Distraksjon | Når noe drar din oppmerksomhet bort fra oppgaven du fokuserer på. | Hvis deler av din oppmerksomhet dras mot noe annet minsker ressursene for å håndtere det du skulle.  Du oppår da dårligere kvalitet på det du gjør og det tar lengre tid fordi du må gjenta steg i tankeprosessen når du går tilbake til oppgaven | Forebygg dette gjennom å minimere forekomsten av forstyrrelser. Legg vekk telefonen, sett deg i et separat rom, lukk vinduer på PC som ikke er relevante og si fra til andre at du ikke vil bli forstyrret i denne økten |
| Switching/bli avbrutt | Når du selv skifter din oppmerksomhet mellom to oppgaver eller tvinges av noe annet til å skifte oppmerksomhet til en ny oppgave | Switching av oppmerksomhet har sin pris, og på bakgrunn av hvor kompleks oppgaven er og lange avbruddene er kan dette ta ca. 20 minutter å gjenopprette den prestasjonsgraden du hadde før avbruddet | Forsøk å gjøre klart en viss type og mengde av arbeidet (så godt som det går) før du bytter aktivitet.  Arbeider du i et sosialt miljø, bli enig om hvilke saker som det er ok å avbryte hverandres oppmerksomhet for. |