



Stöd för arbete och koncentration i digitala miljöer

Anne Rongas

I denna text behandlas koncentrationsförmågan och arbetsminnet, hur digitala enheter kan främja koncentrationen samt appar och tjänster som stöder handledningen i digitalt arbete.

Koncentrationsförmåga och arbetsminne

De digitala enheternas notiser är beroendeframkallande, eftersom människans hjärna ända sedan stenåldern är van vid att reagera på rörelser och förändringar. Hjärnan reagerar som på en attack av en sabeltandad tiger, vilket innebär att varje notismeddelande i den digitala enheten aktiverar beredskapen för fara.

Att vara stilla är en vilosignal för hjärnan och sänker vakenhetstillståndet. Både sömn och rörelse är mycket viktigt för hjärnan. Dessutom är det bra att vara medveten om att arbetsminnet begränsar människans verksamhet: man kan inte göra likadana saker samtidigt, och även om man kan göra olika saker så finns det begränsningar även där.

Så här kan du ta hänsyn till hjärnfakta framför digitala enheter:

- När du fokuserar på att läsa och skriva ska du aktivera flygplansläget
- Redigera även notiser i övrigt: ta bort dem helt eller tillåt dem som kommer obemärkt
- Filtrera bort det blå ljuset, särskilt på kvällen, eftersom det stör utsöndringen av sömnhormon
- Mobilen är inte en sömnkompis (förutom kanske en sömninställd ljudbok)
- Hitta dina egna lösningar: musik eller en gungstol kan hjälpa koncentrationen
- Ibland behöver man få ändan ur vagnen.

Att främja koncentrationsförmågan är belönande. Det lönar sig alltså att granska sina egna vanor och lära sig goda rutiner. Det är bra för barn och unga att lära sig att medvetet styra hur de använder digitala enheter. I stället för att helt förbjuda enheter kan man sträva efter en balans – ofta är den gyllene medelvägen bäst.

I undersökningarna av flygolyckor har det framgått att störningar i arbetsminnet ofta har varit orsaken till mänskliga fel och olyckor. För att minska störningarna krävs medvetet arbete och övning.

Människans informationshantering har två centrala områden: system 1, det vill säga intuitiv, emotionell, snabb och omedveten informationshantering samt system 2, det vill säga rationell medveten informationshantering i arbetsminnet. Det senare är långsamt, vi kallar det ofta för förnuft, men utan den första skulle vi varken inse vad som händer eller hinna reagera. Det är bra att skapa en rytm i arbetet och även vägleda eleverna/studeranden i att göra det: variera intensiv koncentration med att låta tankarna sväva och koppla av.

Lär dig Pomodoro-tekniken:

- Den koncentrationsteknik som kodare ofta utnyttjar passar vem som helst och stöder informationshantering som är naturlig för hjärnan: koncentrera dig 25 min., paus, upprepa
- Sök efter en app för mobil enhet med sökordet *pomodoro*
- Namnet hänvisar till en tomatliknande äggklocka, läs [bakgrundsberättelsen på Wikipedia](#).



Hjärnforskare Minna Huotilainen och hennes forskarkollegor har på ett lättförståeligt sätt skrivit om hur man kan ta hänsyn till hjärnan i digitala miljöer, inte genom att fördöma utan genom vägledning.

- Huotilainen och Saarikivi (2018): Aivot työssä
- Huotilainen & Moisala (2018): Keskittymiskyvyn elvytysopas
- Huotilainen (2019): Näin aivot oppivat

Vinkkejä toiminnanohjauksen ja työskentelytaitojen tukemiseen:

- [Med den finskspråkiga appen Mun Mieli](#) kan man tillsammans med barn och unga undersöka vardagskontrollen och välbefinnandet.
- Ytterligare läsning Juho Norrena (2019): Oman oppimisen kapteeni.
- Merja Tompuri (2018): Tartu toimeen – Opas työskentelytaitojen opettamiseen.

Stöd för koncentration och lärande med digitala enheter

Även om digitala enheter stör koncentrationen kan de också hjälpa koncentrationen. Med hjälp av appar kan man förbättra läsbarheten, planera arbetet och dokumentera inlärningsprocessen.

Förbättra läsbarheten

I digitala läsmiljöer finns flera justeringsmöjligheter: font och fontstorlek, sidans färgton och ljusstyrka. Till exempel [Microsofts fördjupade läsprogram](#) förbättrar läsbarheten. Det är speciellt utvecklat för personer med lässvårigheter, men kan vara ett stödverktyg för vem som helst. Med hjälp av den kan man bland annat ändra text till tal och använda radmarkören, som också kallas för radfokus.

Läs mer om hjälpmedel för läsning och skrivande:

- Liimatainen, J./ Förbundet för all inläring. [Datatekniska hjälpmedel och appar](#) för läsning och skrivande (på finska).



Planering

Ledande personer inom tidshantering ger rådet att planera följande dags arbete föregående dag. Lyft fram två eller tre centrala saker. Hitta ett sätt att planera som passar dig: listor, kalendrar eller påminnelser. Synliggörandet minskar den psykiska belastningen.

Det finns många To Do-appar. En behändig app för organisering av det egna arbetet är [WorkFlowy](#), vars kostnadsfria basversion räcker långt. För O365-användare finns [Microsoft To-do](#). Googles motsvarande hjälpprogram [Tasks](#), som är integrerat i kalendern. [Trello](#) och [Viima](#) lämpar sig för att organisera arbetet i en stor grupp. Båda kräver inloggning. De kostnadsfria basfunktionerna räcker gott och väl. Trello finns också i den utökade versionen av O365 Teams.

I Trello kan man ha ärendekort i kolumner. Man kan också skriva på baksidan av korten. Trello kan man bygga upp själv eller tillsammans. Trelloavslan kan publiceras antingen för en liten grupp, för hela världen eller begränsas för eget bruk. Med den kan man:

- strukturera tankar eller innehåll
- schemalägga evenemang
- administrera projekt
- anordna en omröstning.

Dokumentation och bearbetning

Mångsidig bearbetning av kunskap kan stödas av såväl kameraanvändning som annan fysisk verksamhet som integreras i det digitala arbetet. Man bör utveckla lämpliga metoder för att organisera länkar och dokument.

- Mobilens kamera stöder koncentrationen och repetitionen. Bekanta dig med [Kamerapennans pedagogik \(på finska\)](#).
- Läs en intressant webbtext du stöter på senare. Spara de sidor som intresserar dig, fastna inte för att läsa dem. En bra mobilassistent är till exempel [Pocket](#)-appen som har en gratisversion. Kräver inloggning, fungerar i webbläsaren på datorn och på mobila enheter.
- Viktiga länkar till webbplatser och dokument kan också samlas i en [ThingLink](#)-bild eller [Symbaloo](#)-samling. Publicera en sammanställning för en grupp. Användarna behöver inte logga in om du publicerar öppet.
- Digitalt arbete smälter väl ihop med fysiskt arbete: fotografi, video, skanning, QR-kod, förstärkt verklighet, spel och koder. Använd alltså mångsidiga metoder vid sidan av de digitala.

Sök anvisningar om appar i en sökmotor genom att som sökord ange tjänstens eller funktionens namn samt t.ex. ordet *hjälp/help/FAQ*. Man kan också få ett bra sökresultat genom att börja sökningen med: *How to use...*

Läs mer:

- [Matleena Laakson koulutusdiat](#)
- [Jane Hart: Top Tools for Learning](#)
- [Yle Digitreenit](#)
- [YLE Digitreenit: Oletko liikaa puhelimella? Opi hallitsemaan ruutuaikaasi puhelimen omilla sovelluksilla](#)



Prova! Man lär sig digitala färdigheter som hantverk, det vill säga genom att göra.

Författare:

Rongas, A. (2019). *Färdigheter inom digitalt skrivande*. LUKILOKI-projektet 2018–2022. Jyväskylä universitet.

Bilder:

<https://oph.fi/lukiloki>

Pixabay License