

FÖRELÄSNING RIKTAD TILL SKOLPERSONAL - ARBETSMATERIAL

Denna föreläsning är indelad i tre delar, de kan ses tillsammans eller var för sig. Till varje del finns ett material med frågor att fundera enskilt över, samt diskussionsfrågor som med fördel kan användas i arbetsgruppen eller som ett APT-material. De tre delarna är:

- Del 1: Hjärnan, lärandet och skärmen (ca 20 min)
- Del 2: Hur går lärandet till i hjärnan (ca 20 min)
- Del 3: Hur kan skolan stötta ungas lärande och mående (ca 15 min)

DEL 1: HJÄRNAN, LÄRANDET OCH SKÄRMEN

Att fundera över:

- När och hur vilar du din hjärna, får du till din hjärnvila?
- Vad händer under pauser, på jobbet och privat?
- Får du en balans i din mentala tallriksmodell? Om inte, vad saknas och vad blir det för mycket av?

Diskussionsfrågor:

- Hur kan vi anpassa skoldagen för att hjälpa våra barn- och unga att få balans utifrån den mentala tallriksmodellen?
- Barn och unga rekommenderas 60 minuters pulshöjande aktivitet per dag, hur kan vi i skolan främja rörelse och rörelseglädje?
- Hjärnvila är svår i vår uppkopplade tid, hur skulle vi i skolan kunna främja små stunder av hjärnvila under skoldagen?

DEL 2: HUR GÅR LÄRANDET TILLI HJÄRNAN

Att fundera över:

- Multitaskar du, det vill säga riktar din uppmärksamhet till flera saker samtidigt?
- Hur gör du för att rikta uppmärksamhet?
- Känner du igen "googleeffekten"?

Diskussionsfrågor:

- Hur kan vi anpassa undervisningen utifrån att arbetsminneskapacitet kan skilja sig mycket inom en klass innan 16 års ålder? Tar vi höjd för detta?

- Hur kan vi hjälpa våra barn och unga att lägga bort mobilen (helst i ett annat rum) medan fokuset behöver riktas mot exempelvis skoluppgifter? Både i skolan, och under läsläsning och hemuppgifter.
- Hur kan vi aktivt arbeta med att fundera över när vi bör arbeta analogt och digitalt i undervisningen för att stärka lärandet?

DEL 3: LÖSNINGAR FÖR HUR SKOLAN KAN STÖTTA UNGAS MÅENDE OCH LÄRANDE

Att fundera över:

- Sover du tillräckligt? Om inte, vad skulle du behöva för att nå 7-8 timmars sömn per natt?
- Fastnar du i digitala fällor?

Diskussionsfrågor:

- Mobilfri skoldag, vilka för- respektive nackdelar ser vi med detta? Hur arbetar vi med mobilfritt idag? Är vi överens och aggerarar likadant i hela personalgruppen?
- Psykisk hälsa på schemat, utifrån exempelvis "Det syns inte" hur skulle det kunna se ut hos oss på vår skola? Vilka effekter skulle det kunna ge?
- Statistiken över ungas sömnvanor visar att allt för många sover alldeles för lite för att kunna lära. Hur kan vi i skolan stötta och sprida kunskap kring vikten av sömn?