

Förmåga: Lär dig att fokusera genom "monotasking" för att bli mer effektiv

Övning: Har vi förmågan att göra flera saker samtidigt?



Introduktion till pedagogen:

De flesta tror att det är effektivare att göra fler saker samtidigt, att det går snabbare, men vår hjärna har inte förmågan att göra flera saker samtidigt. Det som istället sker är att hjärnan snabbt byter fokus mellan uppgifterna. Forskning visar att multitasking kan försämra produktiviteten med upp till 40 procent. Det skulle med andra ord gå snabbare att utföra en sak i taget än att försöka göra fler saker samtidigt. Slutresultatet blir även bättre om du fokuserar på en sak i taget.

Syfte:

I denna övning får eleverna insikt om att det inte går att "multitaska", utan att det som händer när vi gör många saker samtidigt är att vi alltså skiftar fokus och hoppar mellan uppgifter, vilket tar både mer tid och energi från oss. Genom att komma till insikt med detta kan eleverna göra medvetna val som ökar chanserna till mer fokuserat och effektivt pluggande.

Material:

- Vita A4-papper.
- Pennor.
- Något att ta tid med.

Genomförande:

1. Introduktion: Om ni inte har sett denna introduktionsfilm som beskriver vikten av att träna sin hjärna, kan det vara en bra start på lektionen: <https://vimeo.com/595763031>

2. Eleverna får sedan tyst reflektera kring nedanstående frågor utan att diskutera. Ni gör sedan övningen och utvärderar därefter tillsammans.

- Hur ser din miljö ut när du ska lära dig något inför ett prov? Tar du bort sådant som kan distrahera dig?
- Pluggar du fokuserat eller gör du ofta flera saker samtidigt?
- Tar du regelbundna pauser eller pluggar du så länge du orkar?
- På en skala 1 till 10, hur väl tycker du att det fungerar för dig att plugga så som du gör idag?

3. Uppgift som testar förmågan till multitasking:

Alla elever behöver varsitt vitt, blankt A4-papper som de placerar liggande framför sig på bänken. Nu ber du dem att dra en linje mitt på pappret, från kortsida till kortsida – på båda sidorna av pappret (övningen består av två delar). Eleverna behöver även något som de kan ta tid med. Förklara och genomför Del 1 innan du förklarar Del 2 och genomför den.

Del 1

Eleverna ska först skriva "Jag fixar multitasking" oanför linjen och sedan talen 1 till 20 under linjen. Eleverna tar tid på sig själva och skriver upp hur lång tid det tog.

Jag fixar multitasking																			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12...	18	19	20					

Del 2

På andra sida pappret ska eleverna skriva samma sak som i förra övningen, men med skillnaden att de skriver varannan bokstav och varannan siffra (J, 1, a, 2, g, 3 och så vidare). Eleverna tar åter tid på sig själva.

Avslutning:

4. Diskussion utifrån frågorna:

- Vilket sätt tog längst tid?
- Vilket krävde mest energi av er?
- Höll ni på att skriva fel? När?

5. SAMMANFATTNING: Vi blir mer effektiva och har lättare att hitta fokus då vi inte hoppar mellan uppgifter. Titta på den siffra du satte på ditt pluggande i inledningen. Om det inte redan var en tia (fråga 4) vad skulle du kunna ändra på för att lyckas ännu bättre när du pluggar framöver?

6. UTVÄRDERING: Vad har du lärt dig med denna övning?

TIPS! Pomodoro-metoden

Pomodoro-metoden går ut på att man ställer en timer på 25 minuter och ägnar den tiden åt att fokusera på en vald uppgift – ingenting annat. Det är viktigt att ta bort distraktioner, såsom sociala medier, notifieringar och annat. Tricket är att verkligen ta en paus på fem minuter när timern signalerar att man arbetat fokuserat i 25 minuter. Därefter kan man arbeta 25 minuter igen.

Kom ihåg! Ju kortare prestationstid som krävs av oss, desto högre är vår motivation!