



Critical Curation and Collaboration in Learning (Cur8)

Lärare i en onlinemiljö

www.cur8learning.online



Information om projektet

Project title:	Critical Curation and Collaboration in Learning (Cur8)
Project number:	2020-KA202-079257
Sub-programme or KA:	Key Action 2: Cooperation for innovation and the exchange of good practices
Authoring partner:	CATRO/blinc/BUPNET
Date of preparation:	May - July 2022



This work is intended for educational purposes and is licensed under [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) @ [The Cur8 Consortium](#) (except for referenced screenshots and content).

The Cur8 project has been funded with support from the European Commission. The European Commission's support for the production of this publication does not constitute endorsement of the contents, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Innehåll

Modul 2: Lärare i en onlinemiljö	1
<i>Intropresentation – översikt över hela modulen (see file)</i>	1
Introduktion till modulen (motivering)	1
Modulens syfte och mål	1
Lärandemål	1
Enhet 1 Att ge eleverna inflytande:	3
Enhet 2 Betydelsen av tankesätt:	7
Enhet 3 Utmaningar i det digitala sammanhanget:	12
Enhet 4 Självstyrt lärande:	23
Enhet 5 Uppmärksamhet i ett digitalt sammanhang	29



LEGEND:

	AKTIVITET		UPPGIFT		IDÉER		PLATTFORM FÖR LÄRANDEUPPLEVELSER
	SJÄLVBEDÖMNING		WORKSHOP		PODCAST/WEBINAR		SAMARBETE
	SJÄLVSTUDIER		UTFORSKA		e-LEARNING		VERKTYGSLÅDA



Modul 2: Lärare i en onlinemiljö

Intropresentation – översikt över hela modulen (see file)

Introduktion till modulen (motivering)

Dagarna med det pedagogiskt inriktade klassrummet är för länge sedan förbi. I skolor, universitet och utbildningscentra finns det en växande förståelse för att endast den som lär sig kan bära ansvaret för sitt eget lärande, och att utbildaren, snarare än att bara vara en kunskapsförmedlare, bör ta på sig rollen som inspiratör, handledare, rådgivare och återkopplare. Utbildaren bör hjälpa eleven att förstå vad han eller hon försöker uppnå, hur han eller hon ska gå tillväga, var han eller hon ska söka resurser och hur han eller hon lyckas med att uppnå sina mål. Detta gäller i ännu högre grad i hybridutbildningar, eftersom utbildaren inte har något direkt inflytande över elevernas uppmärksamhet och motivation när de är på egen hand.

Det första steget på denna resa är att ge läraren möjlighet att lära sig mer. För att kunna stärka andra måste man förstås själv känna sig stärkt. Det handlar också om att anta ett tankesätt som innebär att en ihärdig ansträngning alltid leder till tillväxt. Processen kräver också en förmåga till empati - att sätta sig in i elevernas situation och förstå de utmaningar som de står inför. Den förbättrade förståelsen för elevernas perspektiv är nyckeln till att stödja dem i att sätta upp och uppnå sina egna utbildningsmål. I en digital miljö krävs det en stimulerande miljö utan distraktioner för att man ska kunna uppnå lärandemålen på ett effektivt sätt - annars kan den ökade friheten för den som lär sig förvandlas från en tillgång till en nackdel.

Modulens syfte och mål

Syftet med denna modul är att:

- ◆ Utrusta pedagoger med de färdigheter och verktyg som krävs för att effektivt stödja sina elever.
- ◆ Själv övergår pedagogen från "en visdom på scenen" till en "guide vid sidan om".
- ◆ Främja en utbildningsprocess som är inriktad på inläraren.

Lärandemål

Efter att ha studerat den här modulen kommer du att kunna:

- ◆ genomföra huvudkompetenserna för **psykologisk empowerment**



- ◆ utveckla/uppmuntra **tillväxtmedvetenhet** hos sina elever
- ◆ diskutera möjliga lösningar för att hantera de **utmaningar som** man står inför i ett digitalt format
- ◆ hjälpa eleverna att sätta upp effektiva **inlärningsmål**
- ◆ kunna skapa en stimulerande inlärningsmiljö utan **distractioner**

Du hittar också en rad stödverktyg och resursmaterial i [plattformen för lärandeupplevelser](#).

Enhet 1 Att ge eleverna inflytande:

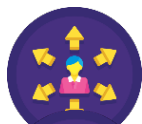
Mål för inläring

Enhetens särskilda inlärningsmål

- förstå och tillämpa huvudkompetenserna för psykologisk empowerment
- förstå betydelsen av denna psykologiska konstruktion och den subjektiva uppfattningens roll
- testa graden av psykologisk egenmakt
- förstå kopplingen mellan att ge eleverna inflytande och begreppet självledarskap för eleverna

Lärandeaktivitet/er

Beskrivning av de metoder som använts: t.ex. fallstudier, rollspel, simuleringar (f-t-f och/eller med hjälp av verktyg från LXP/ Toolbox). Dessa bör uppmuntra till utveckling av kunskaper, färdigheter och attityder i förhållande till ämnet.



Utforska: Se videon och utforska vilka eleverna är i det "nya normala", vilka är deras behov och förväntningar? - Upptäck allt detta i videon från OECD:s Future of Education and Skills 2030: "The new "normal" in education": https://www.youtube.com/watch?v=9YNDnkph_Ko



Introduktionsvideo från ISTE* om **hur man ger proaktiva digitala elever möjlighet att lära sig** - <https://www.youtube.com/watch?v=NOYu35BbMNU>

- Digitalt ombud
- Digital interaktör
- Digitalt jag

**International Society for Technology in Education (ISTE®) är den främsta medlemsföreningen för pedagoger och utbildningsledare som arbetar för att förbättra lärande och undervisning genom att främja effektiv användning av teknik inom PK--12 och lärarutbildning.*



Att lägga grunden: [4 myter \(och 4 sanningar\) om kompetenta inlärare](#)

Bristande inflytande = inläring på ytan



Läs mer om PSYKOLOGISK MAKT:

De fyra viktigaste egenskaperna som de **flesta människor som känner sig starka** har gemensamt är:

1. **Mening** ses som en "motor för egenmakt" och är kopplad till känslan av personlig betydelse.
2. **Kompetens** å andra sidan är en känsla av tillit till ens förmåga och färdigheter.
3. **Med självbestämmande avses i vilken** grad man känner sig fri att välja hur man ska påbörja och slutföra en viss uppgift. En nivå av autonomi och en känsla av oberoende.
4. **Påverkan** handlar om tron på ens förmåga att påverka arbetets resultat. Uppfattningen om att man har kontroll över vad som händer på avdelningen.

Tillsammans bygger alla de delprocesser som beskrivs ovan upp den psykologiska empowermentprocessen - den personliga känslan av empowerment. Personer med egenmakt tros vara:

- ❖ **Motivated**
- ❖ **Innovative**
- ❖ **Creative**
- ❖ **Persistent**
- ❖ **Engaged**
- ❖ **Efficient**



Uppgift: Test för självreflektion om psykologisk empowerment för lärare - **uppfattar jag mig själv som empowered?** (baserat på Spreitzer, 1995)

Med utgångspunkt i övertygelsen om att människor med inflytande ger inflytande, ta dig tid att reflektera över din egen personliga uppfattning om inflytande.

1. Läs uttalandena
2. Tänk på konkreta exempel från din egen erfarenhet.
3. Självutvärdera din egen uppfattning om empowerment - om du känner att du inte känner dig empowered i någon av nyckeldimensionerna (mening, självförtroende, självbestämmande, påverkan), använd denna självkänedom och arbeta i riktning mot att öka ditt eget empowerment för att kunna ge andra mer effektivt inflytande.

- **Mitt arbete är mycket viktigt för mig (betydelse).**
- **Mina arbetsuppgifter är personligen meningsfulla för mig (betydelse).**
- **Jag är övertygad om min förmåga att utföra mitt arbete (självförtroende).**
- **Jag behärskar de färdigheter som krävs för mitt arbete (självförtroende).**
- **Jag har stor självständighet när det gäller att bestämma hur jag utför mitt arbete (självbestämmande).**
- **Mitt inflytande över vad som händer på min avdelning/ mitt team/ min arbetsplats är stort (inflytande).**
- **Jag har stor kontroll över vad som händer på min avdelning (impact).**



Självstudier:

En undersökning av förhållandet mellan resultat efter skolan och autonomi, psykologiskt inflytande och självförverkligande.
Shogren, K. A., Lee, J., & Panko, P. (2017). *The Journal of Special Education*, 51(2), 115-124. Läs den här:
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1148768.pdf>

Fördelarna med psykologiskt inflytande: Ett exempel på en studie i ett organisatoriskt sammanhang: En studie av den psykologiska utvecklingens inverkan på de anställdas prestationer i små och medelstora företag. *European Journal of Business and Management*, 6(27), 60-72. Degago, E. (2014). Läs hela texten här: <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.676.5784&rep=rep1&type=pdf>

Digitala verktyg för att underlätta och stärka lärarna



Exempel på verktyg och tekniker som kan nås via LXP/Toolbox

I **podcasten Course of Mind** utforskas evidensbaserade strategier för att undervisa hela barnet och skapa engagerande och effektiva utbildningsupplevelser för eleverna. <https://courseofmind.buzzsprout.com/> eller direktlänk till Spotify: <https://open.spotify.com/show/1gFdla88xhQ1L9meTBdjai>

ED Influencers Podcast: motivationer, ambitioner och passionsprojekt hos dagens mest framstående utbildningsinnovatörer: Lysna direkt här: <https://info.iste.org/ed-influencers> eller hitta alla avsnitt i Google Podcasts: <https://podcasts.google.com/feed/aHR0cHM6Ly9mZWVkcyc5idXp6c3Byb3V0LmNvbS8yNzA2NjYucnNz>



Ytterligare idéer:

Effektivt ledarskap i den digitala eran - ett exempel från bussbranschen - I dagens näringsliv är behovet av innovation och snabba beslut överordnat gårdagens strävan efter effektivitet. Hur påverkar detta vad det innebär att vara en effektiv ledare? **Charlene Li förklarar att det handlar mindre om kontroll och mer om att ge de anställda möjlighet att få den information de behöver så att de kan fatta sina egna beslut.** https://www.ted.com/talks/charlene_li_efficient_leadership_in_the_digital_era

Exempel på god praxis

Empowered Learner Standards - enligt definitionen av International Society for Technology in Education (ISTE®).

För att ge eleverna möjlighet att lära sig mer, uppmuntrar dessa standarder pedagogerna att:

- Säkerställa att **personliga mål för inläring** fastställs:
https://www.youtube.com/watch?v=OGGZ6ZtJdw0&list=PL6aVN_9hcQEH6D0zMdyIQbDkSrV-MNOwD&index=3
- Bygga **nätverk** - uppmuntra länkar till andra elever online och **anpassa sin lärandemiljö - frihet att välja**. Praktiskt exempel:
https://www.youtube.com/watch?v=3R-cd_YfdkE&list=PL6aVN_9hcQEH6D0zMdyIQbDkSrV-MNOwD&index=4&t=3s
- Uppmuntra användandet av teknik för att söka **feedback** som informerar och förbättrar deras praktik:
https://www.youtube.com/watch?v=Ungjlb03Z0c&list=PL6aVN_9hcQEH6D0zMdyIQbDkSrV-MNOwD&index=5

Enhet 2 Betydelsen av tankesätt:



Video: [Utveckla ett tillväxttänkande och kraften i "ännu"](#).

Bör du berätta för dina barn att de är smarta eller begåvade? Professor Carol Dweck svarar på denna fråga och mycket mer när hon talar om sitt banbrytande arbete om utveckling av tankesätt. Hon betonar kraften hos "ändå" när det gäller att hjälpa eleverna att lyckas både i och utanför klassrummet.

Mål för inläring

- ★ känna till grunderna för fasta och växande tankesätt
- ★ förstå och värdera fördelarna med tillväxttänkande
- ★ känna igen de beteendemässiga konsekvenserna av att anta ett fast eller ett tillväxttänkande
- ★ kunna genomföra ett test av självkännedom för sig själva och sina elever
- ★ kunna utveckla/uppmuntra tillväxtmedvetenhet hos sina elever

Aktiviteter för inläring



1. Matcha påståendena med den rätta kategorin

Hur skiljer vi ett fixerat från ett tillväxttänkande? Läs följande påståenden och placera dem under den kategori de hör till: Fixerat tankesätt eller tillväxttänkande.

Om du gör den här aktiviteten på nätet kan du använda en app för att generera slumpmässiga ord, till exempel [wordwall](#) (öppna mallen i rutan)*.

"Jag förväntar mig att prata igenom saker och ting med min partner så att vi kan förstå varandra bättre."



- "Jag föredrar att inte ta på mig nya uppgifter som verkar svåra."
- "Jag gillar när jag får beröm för att jag lägger ner mycket arbete på något."
- "Misslyckanden frustrerar mig och visar mig var mina gränser går."
- "Mina förmågor och talanger är medfödda och kan inte ändras."
- "Jag tycker om att prova nya och okända saker."
- "Jag kan utveckla vilken färdighet som helst så länge jag anstränger mig tillräckligt och vill det verkligen."
- "Jag gillar att få beröm för att jag är bra på något."
- "Jag förväntar mig att min partner känner mig tillräckligt väl för att kunna läsa mina tankar."
- "Misslyckanden gör mig ännu mer ambitiös när det gäller vad jag kan förbättra."
- "Jag kan lära mig allt jag vill."
- "När jag är frustrerad ger jag upp."
- "Min ansträngning och min attityd avgör allt."
- "Antingen är jag bra på det eller så är jag inte bra på det."
- "Mina förmågor avgör allt."
- "När jag är frustrerad är jag ihärdig tills jag lyckas."
- "Det misstag jag gjorde är bara en ny läxa."



2. Hur tänker du - ta reda på det med hjälp av frågesporten.

- [exempel](#) (om det görs individuellt)
- [Exempel 2](#) - om det görs i en grupp (både online och F2F) för att definiera både en deltagares individuella inställning och gruppens inställning på samma gång. Detta kan göras med hjälp av appen [quizziz](#).

Beroende på målgruppen och om engelska inte föredras är det bättre att använda det andra frågeformuläret och översätta det i enlighet med detta.



3. På väg mot ett tillväxtmedvetet tänkande - var är jag?

Ska göras i grupp och parvis. Alla får ett exemplar av [checklistan för tillväxttänkande](#). Först reflekterar alla individuellt över varje påstående och kryssar i de påståenden som de fortfarande tycker är svåra att göra och känner att de har mer arbete att göra i denna riktning. Sedan diskuterar man i par och försöker ge exempel på en konkret situation då man upplevt en svårighet. Båda personerna reflekterar tillsammans över om svårigheten kommer från situationen eller personen och försöker hitta/rekommendera en lösning på vad de ska göra nästa gång de möter denna situation för att känna sig mer i linje med tillväxttänkandet.



Digitala verktyg för att underlätta

[Quizziz](#) - ett spelbaserat inlärningsverktyg som används för att skapa och utforma egna frågesporter med olika typer av frågor (flervalsfrågor, öppna frågor, omröstningar, fyll i de tomma rutorna etc.) och medier (t.ex. bilder, videor, röstklipp och ljudinspelningar).

[Wordwall](#) - en interaktiv, spelifierad inlärningsplattform som erbjuder ett brett urval av minispel som kan användas för att gå igenom teori, begrepp och vokabulär och för att skapa både interaktiva och utskrivbara aktiviteter, utformade för att spelas individuellt av eleverna eller under lärarledning.



Guider om hur man gör



[Vad är Quizizz och hur använder du det med dina elever?](#)

[Vad är Wordwall och hur använder man det i klassrummet?](#)

Exempel på god praxis

1) Carol Dwecks pussel experiment

Carol Dwecks mest anmärkningsvärda forskning, som har gett underlag för nuvarande teorier om varför närvaro är viktigare än beröm när det gäller att lära barn att odla ett sunt förhållande till prestationer, utforskar hur dessa tankesätt föds - de bildas, visar det sig, **mycket tidigt i livet**. I en banbrytande studie erbjöd Dweck och hennes kollegor **fyraåringar** ett val: de kunde antingen göra om ett lätt pussel eller försöka sig på ett svårare. Till och med dessa små barn överensstämde med egenskaperna hos en av de två mentaliteterna - de med "fast" mentalitet stannade på den säkra sidan och valde de lättare pusslen som skulle bekräfta deras befintliga förmåga, och uttryckte för forskarna sin övertygelse om att smarta barn inte gör misstag; de med "tillväxttänkande" tyckte att det var ett märkligt val till att börja med, och var förbryllade över varför någon skulle vilja göra samma pussel om och om igen om de inte lär sig något nytt. Med andra ord ville barnen med fixt tankesätt se till att de lyckades för att verka smarta, medan barnen med tillväxttankesätt ville sträcka på sig, eftersom deras definition av framgång var att bli smartare.

2) "Jag kan alltid bli bättre på något om jag försöker" - en inspirerande läsning

Med ett tillväxttänkande ger du inte upp vid första tecknet på svaghet. Du tror snarare att ju mer du anstränger dig, desto bättre blir du. Ta en titt på dessa [berättelser om framgångsrika människor som en gång misslyckades](#). Var och en av dem reste sig upp igen efter att ha misslyckats och fortsatte att anstränga sig i sitt hantverk tills de blev framgångsrika.

3) Tillväxttänkande - kolla in några nyfikna [vetenskapliga exempel/experiment](#).



Resurser för vidare läsning:



[Mindset - hur du kan förverkliga din potential av Dr. Carol Dweck](#)

En bok av Dr. Dweck om kraften i tankesättet. Den visar hur framgång i skolan, på jobbet, inom sport, konst och nästan alla områden av mänsklig strävan kan påverkas dramatiskt av hur vi tänker om våra talanger och förmågor.

[Fast kontra tillväxt: De två grundläggande tankesätt som formar våra liv](#)

En artikel om en annan bok av Dr. Dweck (Mindset: The New Psychology of Success) - en undersökning av kraften i våra övertygelser, både medvetna och omedvetna, och hur en förändring av även den enklaste av dem kan ha en djupgående inverkan på nästan alla aspekter av våra liv.

Videoresurser:



[Tillväxthållning - Intervju med Carol Dweck](#)

En podcastintervju med den världsberömda psykologen Carol Dweck från Stanford University om hennes forskningsarbete och koncept om tillväxttänkande.

[Kraften i tron - tankesätt och framgång](#)

Ett TED-talk av Eduardo Briceño, medgrundare och vd för Mindset Works - en organisation som hjälper skolor och andra organisationer att odla en kultur av tillväxtmedvetenhet. Baserat på samhällsvetenskaplig forskning och exempel från verkliga livet, artikulerar Eduardo Briceño hur mindset, eller förståelsen av intelligens och förmågor, är nyckeln till framgång.

[Hur du skapar en ny vana som verkligen håller: 9 steg för att skapa en god vana](#)

En kort video som presenterar en 9-stepsprocess för att bygga upp vanor som håller för resten av livet. Den berättar kortfattat om forskningen om hur man bygger upp fasthållande vanor och hänvisar till en rad kända författare i ämnet: James Clear (Atomic Habits), BJ Fogg (Tiny Habits) och till och med Jerry Seinfeld (med regeln "Don't Break the Chain").



Enhet 3 Utmaningar i det digitala sammanhanget:

Mål för inläring

Enhetens särskilda inlärningsmål.

- Förstå omfattningen av de utmaningar som eleverna ställs inför i ett digitalt format och deras konsekvenser för inlärningsprocessen.
- Förstå elevernas utmaningar.
- Överväga möjliga lösningar för att ta itu med utmaningarna.
- Utvärdera effektiviteten hos olika strategier.

Aktiviteter för inläring



Video. Titta på följande video av dr Aaron Barth: Varför e-lärande dödar utbildning (<https://www.youtube.com/watch?v=iwSOeRcX9NI>). Om du använder ett annat språk än engelska kan du använda de automatiskt genererade undertexterna.

Håller du med om att eleverna behöver en känslomässig koppling till läromedlet för att det verkligen ska påverka dem? Vad tycker du om motargumentet - att ett sådant inlärningsinnehåll inte är genomförbart - som framförs av en tittare på videon?

Anledningen till att vi inte gör detta i e-lärande är att det är tre gånger svårare och tar fyra gånger så lång tid att göra. Jag håller helt med om vad mannen säger, och det är definitivt ett bättre sätt att lära ut och det är mer interaktivt och engagerande, men den sorgliga verkligheten är att de flesta organisationer inte har tid eller pengar att lägga ner på att utveckla e-lärande på detta sätt. Jag har varit utvecklare av e-lärande de senaste åtta åren och verkligheten är att de flesta organisationer inte gör detta eftersom det är kostsamt, tidskrävande och inte nödvändigtvis ger några bättre resultat. Att bygga en riktigt bra, känslomässigt engagerande berättelse kräver lika mycket skicklighet som att göra en film eftersom det är ungefär vad du gör. Det är mycket enklare och snabbare att bara klippa och klistra in innehåll, för det är så chefen som betalar för det har lärt sig i skolan - så det är vad de är bekväma med och det är vad de tror att alla andra kommer att vara bekväma med. Jag håller helt med om att bra berättelser är mycket, mycket bättre på att lära människor (även om dåliga eller tråkiga berättelser kan vara mycket värre), men allt handlar om pengar och tid. Det är bara den värld som vi lever i.



Workshop. Trots de uppenbara fördelarna med att använda digital teknik för att förbättra inlärningsupplevelsen har eleverna ibland svårt att anpassa sig till det nya formatet. Varför kan det vara så? Dela upp gruppen i par och diskutera, beroende på antalet deltagare, ett eller flera av följande ämnen:



- Teknik
- Innehållet i lärandet
- Självförvaltning
- Socialt samspel
- Feedback

Försök att identifiera de specifika utmaningar som eleverna står inför. Vilka är orsakerna till dessa utmaningar? Hur påverkar de eleverna?



Aktivitet: Om du följer modulen enskilt och inte i en grupp, försök att identifiera de utmaningar som eleverna möter i alla de ovan nämnda kontexterna.



Aktivitet: Jämför vad du har skrivit med den lista som föreslås nedan. Har du missat något? Har du kommit på något utöver de föreslagna punkterna? Håller du med om alla punkter? Kan du nämna de fem viktigaste faktorerna enligt dig?

Jämför nu era fem viktigaste faktorer och försök att fastställa en gemensam lista för hela gruppen.

Teknik

- Missgynnade elever har inte alltid tillgång till all nödvändig **utrustning för att** kunna delta på ett meningsfullt sätt i inlärningsprocessen.
- Även om all utrustning finns på plats saknar eleverna ofta de **digitala färdigheter som** krävs för att använda den effektivt.
- Webbplatser och LMS är ofta inte anpassade till behoven hos elever med **särskilda behov**, t.ex. dyslexi, synnedsättning osv.
- På grund av de många verktyg och plattformar som används och deras ofta föränderliga utseende är det ofta svårt att **hålla sig uppdaterad** med alla funktioner.

Skillnader i innehåll

- Alla läromedel är inte **anpassade till** ett online-innehåll.
- Eleverna måste använda sig av olika, ibland **ovanliga läromedel**.



- I vissa fall kan känslig information inte delas på grund av säkerhets- och/eller **upphovsrättsliga** konsekvenser.
- Praktiska, **handfasta sessioner** lämpar sig inte särskilt väl för en anpassning till ett onlineformat, utan måste vänta på ett tillfälle för en personlig presentation.

Självförvaltning

- Eleverna blir ibland **överbelastade** med inlärningsaktiviteter.
- På grund av behovet av att anpassa sig till en ny inlärningsmiljö **behöver** eleverna ofta **mer tid** för samma uppgifter.
- Många elever lider av **minskad motivation** - utan en lärare eller en klass närvarande tappar de snabbt fokus.
- Många elever försöker att **göra flera saker samtidigt** - skriva samtidigt som de lyssnar, etc., eller faller offer för olika distraktioner som sociala medier.
- På grund av de många distraktionerna leder online-sessioner till kortare uppmärksamhet och kräver oftare **pauser** för att vara effektiva.

Socialt samspel

- I en onlinemiljö känner sig varje deltagare **ensam**, inte en del av gruppen, vilket påverkar motivationen och viljan att interagera.
- Den **icke-verbala** kommunikationen saknas praktiskt taget - och dess betydelse för kommunikationen är obestridlig, vilket leder till sämre förståelse av innehållet;
- Det **småprat som är** naturligt i alla klassrum förlorar sitt värde och minskar elevernas engagemang i grupprocessen;
- Mycket få deltagare använder sina **kameror**, och detta är nästan allmänt accepterat. - Utbildaren har liten kontroll över elevernas beteende;
- Som ett resultat av de ovannämnda faktorerna intar eleverna en mer **passiv** roll - i synnerhet ställs färre frågor;

Feedback

- Under lektionerna saknas ofta **feedback från eleverna**;
- Det finns en otillräcklig eller bristande **kvalitetskontroll** av elevernas arbete;
- Därför kan **läranderesultaten** inte alltid fastställas med säkerhet.



Workshop. Du har definierat de viktigaste utmaningarna som eleverna ställs inför i en digital miljö. Vad kan en utbildare göra för att lindra dessa utmaningar? Försök att definiera 1-3 åtgärder för att hjälpa till att hantera var och en av följande utmaningar:

1. Bristande utrustning
2. saknar digitala färdigheter
3. Bristande anpassning till elever med särskilda behov.
4. svårigheter att hålla sig uppdaterad med alla funktioner
5. läromedel är inte anpassade.
6. Eleverna är inte bekanta med läromedlen.
7. konsekvenser för upphovsrätten
8. Det är omöjligt att genomföra praktiska sessioner.
9. Eleverna är överbelastade.
10. eleverna behöver mer tid
11. Minskad motivation hos eleverna.
12. multitasking
13. Behov av tätare pauser.
14. att känna sig ensam
15. bristande icke-verbal kommunikation
16. saknar småprat
17. kameror som inte används
18. passiva inlärare
19. brist på återkoppling från inlärare
20. otillräcklig kvalitetskontroll
21. osäkra

läranderesultat

- ❖ När de föreslagna strategierna har presenterats diskuterar gruppen hur effektiva de är. Är varje åtgärd genomförbar? Krävs det externa resurser och extra tid? Om de genomförs, hur effektiva skulle de vara?
- ❖ Ändring: Beroende på gruppens storlek kan du dela upp listan i avsnitt och låta ett separat par diskutera varje avsnitt (3 frågor per par för en grupp med 14 elever, 4 för en grupp med 10 elever, 5 för en grupp med 8 elever etc.).



Aktivitet: Jämför den föreslagna listan över lösningar med de lösningar som gruppen har definierat. Håller du med om alla förslag? Om de genomförs, hur effektiva skulle varje strategi vara? Om du kan fokusera dina insatser på ett begränsat antal strategier, vilka skulle du välja bland de fem främsta? Kan gruppen enas om en gemensam topp 5-strategi?

Problem	Potentiell lösning
1. Bristande utrustning	<ul style="list-style-type: none"> ● Denna fråga ligger utanför utbildarens/lärarens ansvarsområde. ● Läroanstalten ger normalt stöd till underprivilegierade studenter. ● Vet var du kan söka hjälp ● tillhandahålla inlärningsinnehåll för asynkron eller offlineanvändning
2. saknar digitala färdigheter	<ul style="list-style-type: none"> ● Hänvisa eleverna till gratis utbildning i digitala färdigheter (gratis erbjudanden finns). ● se till att lärarna alltid har tillgång till handledning. ● möjliggöra teknisk support via e-post, chatt eller telefon ● göra ett tekniskt test före lektionens början för att se till att alla kan delta. ● be eleverna skapa en presentation av virtuella verktyg och dela med sig av sina rekommendationer



<p>3. Bristande anpassning till elever med särskilda behov.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • bekanta dig med inlärningskraven hos elever med särskilda behov • se till att plattformen använder ett lämpligt typsnitt och färgschema och att typsnittsstorleken kan ändras • vara säker på att ljudkvaliteten på materialet är tillräcklig • se till att det finns undertexter på alla videor
<p>4. svårigheter att hålla sig uppdaterad med alla funktioner</p>	<ul style="list-style-type: none"> • vara konsekventa i användningen av online-verktyg • se till att lärarna alltid har tillgång till handledning. • begränsa användningen av särskilda egenskaper till ett lämpligt minimum
<p>5. läromedel är inte anpassade.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Detta är strikt sett tränarens ansvar. • se till att anpassa din metodik till det olika formatet • använda artificiell intelligens för att bättre anpassa materialet till enskilda elevers preferenser.



<p>6. Eleverna är inte bekanta med läromedlen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ta lite tid på sig för att göra eleverna bekanta med det nya materialet • Se till att lämna utrymme för frågor. • göra en provsession innan inläringen börjar på allvar • göra allt utbildningsinnehåll (presentationer, manus, videoinspelningar) tillgängligt för uppföljning.
<p>7. konsekvenser för upphovsrätten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • bekanta dig med bestämmelser om upphovsrätt och dataskydd • alltid använda material som har en lämplig licens • uppmärksamma eleverna på frågan om upphovsrätt och var de kan hitta material och bilder som de kan använda fritt.
<p>8. Det är omöjligt att genomföra praktiska sessioner.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Det finns inte mycket att göra här. Allt kan inte anpassas till ett online-format. • Du kan dock prova några kreativa lösningar, som simuleringar med hjälp av specialiserad programvara eller rollspel.



<p>9. Eleverna är överbelastade.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Var realistisk när det gäller den arbetsbelastning som dina elever kan klara av. • Ge dem tillräckligt med tid för att förbereda sig. • Ta hänsyn till de mest effektiva inlärningsstilarna för eleverna för att göra processen så enkel som möjligt för dem.
<p>10. Eleverna behöver mer tid.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • förutse behovet av extra tid i dina lektionsplaner • behövs, minska arbetsbelastningen till en hanterbar nivå.
<p>11. Minskad motivation hos eleverna.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • hjälpa eleverna att definiera sina egna inlärningsmål • försöka uppmuntra till ett tillväxttänkande • förse eleverna med lämpliga planeringsverktyg • vara tillgänglig för hjälp vid behov • visa studenterna en tydlig ram i början av kursen och ge dem möjlighet att lära känna varandra
<p>12. multitasking</p>	<ul style="list-style-type: none"> • instruera eleverna att undvika distraktioner som kan påverka deras inläring • hjälpa eleverna att skapa en särskild inlärningsmiljö utan distraherande faktorer • använda kortare inlärningspass för att underlätta koncentrationen



	<ul style="list-style-type: none"> • Begränsa arbetsbelastningen för att minska incitamentet att utföra flera uppgifter samtidigt.
13. Behov av tätare pauser .	<ul style="list-style-type: none"> • Anpassa dina lektionsplaner - de måste passa in i den nya miljön.
14. att känna sig ensam	<ul style="list-style-type: none"> • använda tekniker för att underlätta för grupper • Börja lektionen med en uppvärmning. • använda sig av interaktion i smågrupper
15. bristande icke-verbal kommunikation	<ul style="list-style-type: none"> • Möjligheterna att lindra detta problem är begränsade. • Om eleverna använder sina kameror kan du låta dem fokusera på hela kroppen i stället för bara ansiktet vid vissa sessioner, t.ex. presentationer.
16. saknar småprat	<ul style="list-style-type: none"> • använda tekniker för att underlätta för grupper • Börja lektionen med en uppvärmning. • avsluta klassen med en gemensam diskussion



17. kameror som inte används	<ul style="list-style-type: none"> • göra ett gruppkontrakt som kräver att eleverna använder kameror • påminna eleverna om avtalet i början av varje lektion
18. passiva inlärare	<ul style="list-style-type: none"> • utforma aktiviteter så att alla elever har en chans att delta. • Ställ proaktivt frågor.
19. brist på återkoppling från inlärare	<ul style="list-style-type: none"> • proaktivt be om återkoppling • ha en "vad jag lärde mig"-session i slutet av varje lektion • Använda undersökningar och feedbackformulär. • När det är möjligt, ha en 1-på-1-session med eleverna.
20. otillräcklig kvalitetskontroll	<ul style="list-style-type: none"> • aktivt använda sig av expertgranskning • fastställa tydliga granskningsförfaranden • kontakta eleverna proaktivt och be dem beskriva hur de lär sig för dig.
21. osäkra läranderesultat	<ul style="list-style-type: none"> • definiera målen för inläringen i förväg • övervaka framstegen kontinuerligt • använda sig av LMS



Fallstudie. En del av erfarenheterna från den snabba övergången till e-lärande under Covid-19-pandemin har redan studerats och använts som grund för att formulera rekommendationer för framtida åtgärder. Artikeln tar upp utmaningar i samband med övergången till e-lärande genom en kvantitativ undersökning av studenter och lärare vid Rhein Main University of Applied Sciences om den digitala "Corona-semesteren". Var särskilt uppmärksam på avsnittet "Rekommendationer för åtgärder" och jämför det med den lista som skapats ovan.

Lisa Ulzheimer , Annika Kanzinger, Alina Ziegler, Bernd Martin, Jörg Zender, Antje Römhild, Christine Leyhe. Barriärer i tider av digital undervisning och digitalt lärande - en tysk fallstudie: Utmaningar och rekommendationer för åtgärder. Journal of Interactive Media in Education (tidskrift för interaktiva medier i utbildningen). 08 sep 2021

<https://jime.open.ac.uk/articles/10.5334/jime.638/>



Ytterligare läsning

Utmaningar och lösningar för inläring online. Ett inlägg på embibe.com (en utbildningsplattform) från 03/12/21:

https://www.embibe.com/exams/online-learning-challenges-and-solutions/#1_Adaptability_issues_in_Online_Learning

15 utmaningar för digitalt lärande och hur man övervinner dem. En e-bok som samlats in av Schoologi-gemenskapen:

<https://www.scribd.com/document/483415820/15-Digital-Learning-Challenges-How-to-Overcome-Them-pdf>

Otto D. Drivs av känslor! Attitydernas inverkan på avsikt och beteende när det gäller öppna utbildningsresurser (OER)

<https://jime.open.ac.uk/articles/10.5334/jime.606/>



Enhet 4 Självstyrt lärande:

Särskild information om elementet

Mål för inläring

Enhetens specifika inlärningsmål:

- vet hur man främjar egen motivation
- kunna hjälpa eleverna att sätta upp lärandemål
- förstå varför det är viktigt att sätta upp mål
- vet hur man sätter upp mål på ett effektivt sätt

Exempel på god praxis

En process i fem steg kan hjälpa lärare och administratörer att samarbeta effektivt med eleverna för att sätta upp och uppnå mål.

<https://www.edutopia.org/article/thinking-critically-about-goal-setting>



Lärandeaktivitet - praktisk övning i att sätta upp mål

Att sätta upp mål har identifierats som en undervisningsstrategi med hög effekt (HITS). Läs den [här praktiska guiden](#) för att sätta upp mål för elever med hög begåvning* och testa en av dess komponenter i din egen praktik. Den härstammar från erfarenheten med just denna målgrupp av högpresterande elever, men den är mycket användbar även för alla typer av elever.

Strategier som lärare kan använda för att sätta upp mål för inläring för elever med hög begåvning är bland annat:

- involvera elever med hög kapacitet i målformuleringsprocessen
- uppmuntra elever med hög förmåga att sätta upp personliga mål snarare än tävlingsmål
- gruppera elever med hög kapacitet som har liknande behov för att utveckla ett gemensamt mål
- Gruppering av elever med hög kapacitet som har liknande behov för att arbeta mot ett gemensamt mål.

Mallar för gruppmålsättning och individuell målformulering inkl. ytterligare teori och praktiska tips:

<https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/teachingresources/high-ability-toolkit/Pages/setting-goals-for-learning.aspx>

**Detta är en mall som kommer från avsnittet "För skolan", men den är också relevant och lätt att använda för andra elever i andra sammanhang.*



Lärandeaktivitet: Omformning av mål till önskemål

Lär dig mer om den vetenskapligt baserade mentala strategin WOOP, som har utvecklats för att hjälpa människor att "hitta och uppfylla sina önskemål, fastställa preferenser och ändra sina vanor". Titta på introduktionsvideon på den här länken:

<https://woopmylife.org/en/science>

WOOP står för:

- Önskemål
 - Resultat
 - Hinder
 - Planera
- Reflektera över dina uppfattningar när du hör uppgiften "Sätt ett mål" och "Definiera din önskan". Välj en situation i en kommande utbildningsaktivitet med dina deltagare där du kan testa WOOP-strategin med dem eller helt enkelt diskutera deras associationer till ordet WISH (i motsats till GOAL).



Självstudier: Studier om motivationsteorier och rörliga motivatorer

[Rörliga motivatorer: Ett spel om inre motivatorer](#) av Jurgen Appello



Gruppaktivitet med dina praktikanter

De 20 bästa motiverande poddarna för studerande: <https://leverageedu.com/blog/motivational-podcasts/>

Dela upp listan bland deltagarna och låt dem lyssna på minst ett avsnitt av podcasten och presentera podcasten för resten av gruppen med minst en sak att ta med sig från den.



Gruppaktivitet med dina praktikanter: SUPERBETTER

Upptäck den vetenskapligt baserade appen och metoden för att förbättra motståndskraften, den mentala hälsan och det social-emotionella lärandet.



Introvideo för pedagogerna: https://www.youtube.com/watch?time_continue=156&v=IWwy7TYfOUk&feature=emb_logo

Instruktioner: Se Dr Jane McGonigals TED-talk (https://www.ted.com/talks/jane_mcgonigal_gaming_can_make_a_better_world) tillsammans med eleverna och uppmana dem sedan att välja en mikroutmaning (som kallas "dagliga uppdrag" i metoden) från SuperBetter-appen/boken, att testa den och rapportera om sina erfarenheter och effekten av övningen:

App/Metod: <https://www.superbetter.com/>

Bok: <https://www.amazon.com/SuperBetter-Living-Gamefully-Jane-McGonigal/dp/0143109774>



Källa: Superbetter.com, https://www.superbetter.com/want_to_play

❖ Intressant studie om självetts roll:



Amundsen och Martinsen (2014) anser att psykologisk empowerment och självledarskap är nödvändiga egenskaper hos empowerade personer som måste "vara och göra". Självledarskap (SL) definieras som en process av självinflytande genom vilken människor blir mer självstyrda och självmotiverade för att uppnå sina uppgifter och mål (Manz, 1986; Manz & Sims, 1991). Definitionen illustrerar tydligt det stora inflytande som "jaget" och den individuella uppfattningen har i denna viktiga process.

SL konceptualiseras som en process som består av flera typer av kognitiva och beteendemässiga strategier, grupperade i tre huvudstrategier: (som kan upptäckas ytterligare i deras ursprungliga studie här: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1048984313001240>).

- **Beteendestrategier:** självobservation, fastställande av egna mål, självbelöning, självbestraffning och självcueing.
- **belöningar:** att forma uppfattningar genom att rikta uppmärksamheten bort från de obehagliga aspekterna av en uppgift och fokusera den på de i sig belönande aspekterna av uppgiften.
- **konstruktiva tankar:** identifiera och ersätta dysfunktionella övertygelser och antaganden, mentala bilder och positiva självprat.



Idéer:

- **3 steg för att stoppa utbrändhet vid distansarbete** - användbara tips om vad du kan göra för att skydda din energi och dina gränser vid distansarbete/lärande. https://www.ted.com/talks/morra_aarons_mele_3_steps_to_stop_remote_work_burnout
- **Hur man undviker utbildningens dödsdal:** Sir Ken Robinson beskriver tre principer som är avgörande för att det mänskliga sinnet ska blomstra - och hur den nuvarande utbildningskulturen motverkar dem. I en rolig och medryckande föreläsning berättar han hur vi kan ta oss ur den utbildningsmässiga "dödsdal" som vi nu står inför och hur vi kan ge våra yngsta generationer ett klimat av möjligheter. https://www.ted.com/talks/sir_ken_robinson_how_to_escape_education_s_death_valley
- **Den självorganiserande datorkursen**
Shimon Schocken och Noam Nisan utvecklade en läroplan där eleverna fick bygga en dator bit för bit. När de lade ut kursen på nätet och gav bort verktygen, simulatorerna, chipspecifikationerna och andra byggstenar blev de förvånade över att tusentals tog tillfället i akt att lära sig och arbetade självständigt och organiserade sina egna klasser i den första Massive Open Online Course (MOOC). **En uppmaning att glömma betygen och utnyttja den egna motivationen att lära sig.** https://www.ted.com/talks/shimon_schocken_the_self_organizing_computer_course
- **Om målsättning och visualisering:** Studenter/praktikanter går ofta in i en kurs med klart definierade officiella träningsmål. Men är de internt tända på den effekt som dessa officiella utbildningsmål kan ha på deras liv? Ett möjligt tillvägagångssätt som utbildare är att illustrera dessa mål med hjälp av visualiseringens kraft - vilket bekräftas av [Frank Niels, doktor i pedagogik](#):



Enligt forskning om hjärnbilder fungerar visualisering eftersom neuronerna i hjärnan, de elektriskt exciterbara cellerna som överför information, tolkar bilderna som likvärdiga med en handling i verkligheten. När vi visualiserar en handling genererar hjärnan en impuls som säger åt våra neuroner att "utföra" rörelsen. På så sätt skapas en ny neuronal väg - kluster av celler i vår hjärna som arbetar tillsammans för att skapa minnen eller inlärd beteenden - som förbereder vår kropp för att agera på ett sätt som överensstämmer med det vi föreställde oss. Allt detta sker utan att vi faktiskt utför den fysiska aktiviteten, men ändå uppnås ett liknande resultat.

Digitala verktyg för att underlätta....



Exempel på verktyg och tekniker som kan nås via LXP/Toolbox

Använd verktyg för att uppmuntra till egen motivation, t.ex:

- Att följa utvecklingen - Journalföring
- Buddy-system
- Jämförelse/ leaderboard/ equity-teori
- Mikroutmaningar - Superbetter-appen
- YEAR COMPASS - årlig självreflektion och målsättning
- Jurgen Appello Rörliga motivatorer och rutnät för firande



Ytterligare läsning

TED:s kulturlista: 114 podcasts, böcker, tv-program, filmer och annat som ger dig näring: <https://ideas.ted.com/teds-summer-culture-list-114-podcasts-books-tv-shows-movies-and-more-to-nourish-you/>

Podcasten The Happiness Lab "Den här podcasten, som leds av Dr Laurie Santos (TED Talk: A monkey economy as irrational as our), tar dig genom den senaste lyckoforskningen och erbjuder insiktsfulla anekdoter. Den kommer att få dig att känna annorlunda om din vardag, särskilt under dessa upp- och nedgångstider."

Catie Cuan, TED Talk: Lär robotar att dansa - hur erfarenhetsbaserat lärande och experimenterande kan förändra uppfattningar och öka modet för fortsatt lärande: https://www.ted.com/talks/catie_cuan_teaching_robots_how_to_dance

Franklin Covey om att sätta upp mål och att sätta det första i första rummet: [Franklin Covey om att sätta upp mål och att sätta det första i första rummet.](#)



Enhet 5 Uppmärksamhet i ett digitalt sammanhang

Särskild information om elementet:

Enheten är uppdelad i **tre aktiviteter som följer de** lärandemål som beskrivs nedan. Var och en av de tre enheterna syftar till att ge den lärande antingen teoretiska kunskaper eller praktiska färdigheter för att underlätta både deras och studenternas uppmärksamhet i samband med kuratering och lärande i en digital miljö.

Mål för inläring

Enhetens specifika inlärningsmål:

- ★ Få en djupare, vetenskapsbaserad förståelse för den digitala miljöns effekt på hjärnan och dess uppmärksamhetsförmåga (*överstimulering av hjärnan/neurovetenskap*);
- ★ Lär dig tips och tricks om hur du kan förbättra fokus i digitala sammanhang;
- ★ Testa nya verktyg för att förbättra uppmärksamheten i digitala sammanhang;
- ★ Öka förmågan att skapa en stimulerande inlärningsmiljö.
- ★ Lär dig att hantera distraktorer

Lärandeaktivitet/er

Aktivitet 1:

Din hjärna online - överstimulering och uppmärksamhet

Koncept: *Hur förändrar vårt engagemang i digital teknik fysiskt vår hjärna?*

Fokus: *Förståelse, koncentration och kontemplation*



HUR FUNGERAR HJÄRNAN?

Innan vi utforskar effekterna av digital teknik på hjärnan måste vi gå igenom några grundläggande egenskaper hos hjärnans funktion.

För det första är det viktigt att erkänna att hjärnan är "plastisk" och kan förändras, något som man insåg för bara 40 år sedan. Med **plasticitet** avses förändringar i **neurala banor** och **synapser** som beror på förändringar i vårt beteende, vår miljö, neurala processer och kroppsskador.

När vi utför en uppgift eller upplever en känsla aktiveras neuroner i vår hjärna. När vi upprepar en uppgift eller upplevelse blir den synaptiska länken mellan neuronerna följaktligen starkare. De upprepade uppgifterna eller upplevelserna kan vara antingen fysiska eller mentala. När de synaptiska länkarna blir starkare genom våra upprepade handlingar krymper olika regioner i hjärnan eftersom hjärnan ägnar mer resurser åt funktioner som används oftare. Med andra ord låter hjärnan de områden som används oftare ta upp områden som används mer sällan.

Ju mer - desto mer! Ju mindre - desto mindre.



https://www.youtube.com/watch?v=nWMP68DqHE&ab_channel=HaloNeuroscience

Se videon "The Neuroscience of Learning" innan du fortsätter.

Förutom upprepade upplevelser **påverkar** din **uppmärksamhet också neuroplasticiteten** (*förmågan hos neurala nätverk i hjärnan att förändras genom tillväxt och omorganisation*). Inte bara det, utan det är just uppmärksamhet som pumpar upp din neuronala aktivitet. **Enbart upprepning kan inte underlätta inläring.**

Uppmärksamhet fungerar som en grind, som reglerar inflödet av neuronal information.



Här är ett bra exempel på hur dessa två aspekter av hjärnans funktion (*upprepad erfarenhet och uppmärksamhet*) fungerar:

De

erfarna användarna **visade aktivitet i den dorsolaterala prefrontala cortex** (*det område i hjärnan som ansvarar för arbetsminne och selektiv uppmärksamhet*), medan nykomlingarna **knappt visade någon aktivitet i det området i hjärnan**. Det

tog dock bara en timme om dagen (*i fem dagar*) för att nybörjarnas hjärna skulle bli omkopplad på samma sätt som de erfarna användarnas.

För att se hela forskningsexperimentet, gå till <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19155745/> (Small et. al., 2009: 116-118).



Vad händer med vår hjärna när vi använder den digitala världen på ett överdrivet eller oansvarigt sätt (eller både och)?



Studier har visat att den ständiga användningen av teknik som smartphones, datorer, sökmotorer och liknande **stimulerar förändring av hjärnceller och frisättning av neurotransmittorer**, vilket gradvis förstärker nya neurala banor i våra hjärnor samtidigt som gamla försvagas, samtidigt som vår utveckling av **frontalloben** hämmas: <https://www.bizcommunity.com/Article/196/371/94748.html> (Affleck et. al., 2012).

För att förtydliga är vår frontallob ansvarig för högre kognitiva funktioner som **minne, känslor, impuls kontroll, problemlösning, social interaktion och motorik**. Det är också känt att **djupet av vår intelligens (känslomässig eller annan) beror på vår förmåga att överföra information från arbetsminnet till långtidsminnet och väva in den i konceptuella scheman**.

Arbetsminnet kan dock bara rymma en liten mängd information åt gången, och **en paus i uppmärksamheten kan svepa bort information från vårt korttidsminne**. När den kognitiva belastningen (*lagring i arbetsminnet*) överstiger hjärnans förmåga att bearbeta och lagra den, kan vi inte behålla informationen eller göra kopplingar till andra minnen.

Detta överflöd av information hindrar vår hjärna från att bilda starka neurala kopplingar som ger djup åt vårt tänkande när vi är distraherade, vilket leder till att vi har sämre förmåga att förstå och begrunda information samt att koncentrera oss.



Internet är fullt av information, men också av uppmärksamhetsskapare - det är mycket viktigt att vi ökar vår medvetenhet om hur och varför vår uppmärksamhet påverkas.

Eftersom vi föds in i en värld där vi har mycket att ta igen - vår kulturellt-tekniska utveckling går för snabbt för att vi ska kunna hänga med - presenterar vi några hårda fakta om Internet som du förmodligen inte känner till, och som vi tror kommer att styra dina framtida ansträngningar på nätet i en riktning som är mer synkroniserad med ditt välbefinnande.

Det är de saker vi inte vet som påverkar oss mest! (Meddelande till den som ska anpassa denna del > dessa kan krympas till en enda fil/ göras till bildspel för att inte avskräcka eleven från den stora mängden text)

- ❖ Internet som vi känner till i dag **är bara ett resultat av de kulturella revolutionerna** i västvärlden under 1970- och 1980-talen;
- ❖ Dessa revolutioner hade sin grund i den utbredda oron för att banker och företag höll på att ta kontroll över både det **politiska** och **ekonomiska** spektrumet genom att utveckla ett **digitalt nätverk** (*servrar för informationsutbyte och lagring*) för att styra sina samlingar av register inte bara



- över transaktioner och ekonomiska trender, utan också över **karaktäristiska mänskliga tendenser till sociokulturell interaktion och uttryck** som de kunde utnyttja för att öka sitt kapital;
- ❖ Dessa digitala nätverk var tidigare en exklusiv del av **militärens** och **underrättelsetjänstens** kommunikationsstrategier. Vi kan säkert hävda att Internets verkliga ursprung ligger där, *om inte i radio och TV*. När allt kommer omkring får vi inte glömma att det var nazisternas propaganda som gav upphov till de massmedier som vi känner till i dag.
 - ❖ Till en början var World Wide Web en **plattform med öppen tillgång som skapades av folket för folket**. På den kunde vi dela information med andra och uttrycka oss **utan att någon styrande myndighet ingrep**.
 - ❖ Även om många skulle hävda att Internet i dag fortfarande är ett fritt område (*det finns visserligen oberoende webbplatser som tillåter fritt och anonymt utbyte av information, t.ex. <https://www.4chan.org/>*) - **är storföretagens inflytande på World Wide Web enormt**.
 - ❖ Med hjälp av **algoritmer** (*det är ändliga logiska sekvenser av väldefinierade instruktioner som ofta fungerar enligt principen om > då*) som arbetar för att öka tillgängligheten och garantera en positiv användarupplevelse **har Internet i dag blivit ett av de viktigaste medierna för att styra vår uppmärksamhet**. Stora företag investerar miljarder dollar för att se till att den information, de produkter och de tjänster som **vi enligt våra egna uppgifter** vill konsumera når oss.
 - ❖ Hur fungerar detta? Förri tiden var våra förfäder, jägare och samlare, tvungna att hantera dilemman - till exempel när de hörde ett ljud i skogen var de tvungna att bedöma om det var vinden eller ett rovdjur... det fanns en fördel med att göra det ena valet i stället för det andra. Att missa ett larm var dyrare än att höja larmet i onödan. På så sätt utvecklade vi **hypervigilans** - vi föredrar att göra ett misstag hellre än att dö. Och denna reflex av hypervigilans har funnits kvar hos oss ända till denna dag. Den gör oss mycket mottagliga för stimulanserna i onlinevärlden.
 - ❖ Att dra nytta av sådana fördomar som den som just nämndes - de brister i vår rationalitet som hindrar vår fria beslutsförmåga - är den **grundläggande faktorn** i tävlingen om att fånga Internetanvändarnas uppmärksamhet och tjäna pengar genom att tillfredsställa deras omedvetna önskningar, även om det för det mesta bara är för en kort stund.
 - ❖ **Människor väljer instinktivt att bearbeta information snabbt** och reagera på visuella och ljudliga signaler (*t.ex. smartphone-meddelanden, blinkande lampor, skarpa ljud och bilder*). Av dessa skäl har vi alltid en tendens att ge efter för den digitala världens lockrop när den sänder ut en signal som varnar oss för en förändring eller en nyhet som **vi** av en medfödd reflex **inte vill missa**. Detta har Internet, eller den konsumtionsekonomi som står fast bakom det, förstått. Många stora företag har avtal med Facebook, Google och andra digitala medier om att samla in personuppgifter för att kunna **marknadsföra sina produkter** som är **skräddarsydda för att matcha människors önskemål och önskningar**.
 - ❖ Att känna till allt detta leder inte i sig till att ens uppmärksamhet, förmåga att bearbeta information och motståndskraft mot distraktorer ökar. Att **vara medveten om att mycket av det du ser på nätet är till för att provocera dig att intressera dig för det ger dig dock en hävstångseffekt när det gäller ditt ansvar att styra din egen uppmärksamhet med större frihet** och att mer medvetet acceptera konsekvenserna av dina digitala interaktioner!



Referenser:

<https://youtu.be/thLgkQBFTPw?t=2361> Adam Curtis - "Hypernormalisation" (2016: minuterna 39:24-50:35);

De Vos, J. (2020) - Digitaliseringen av (inter)subjektiviteten

Chatellier Et. al. (2019) - Shaping Choices in the Digital World, s. 16.



Uppgift: Gå in på [YouTube](https://www.youtube.com) och titta på några videor i en halvtimme. Se till att de är korta (*inte mer än 5 minuter vardera*). Tänk endast inledningsvis på vad du vill underhålla dig med, algoritmen tar hand om resten.

När du är klar, gör en liten sammanfattning av hur du känner dig:

- Är du överdrivet stimulerad?
- Var det svårt att sluta titta?
- Känner du dig rastlös och uppfriskad?
- Verkar den verkliga världen vara en långsam och ganska ointressant plats att vistas i?

Effekten ska likna den när du bläddrar genom Facebook, Instagram, Twitter eller liknande sociala medier. Den är skapad för att få dig att bli uppkopplad. Den är utformad för att hålla ditt intresse uppe för nästa bästa sak som ska komma. Det spelar ingen roll vad det är - magin ligger i förväntan.

Aktivitet 2:

Fokus i den digitala kontexten och hantering av distraktioner - tips och tricks

Koncept: Hur kan vi motverka negativa förändringar i hjärnan genom att balansera och reglera teknikanvändning?



Fokus: Att använda hjärnan på icke-tekniska sätt och underlätta förståelse, inläring och minnesförmåga.



När vi surfar på Internet och utsätter våra hjärnor för dess stimuli (*som alltid bara är visuella eller auditiva*) **utvärderar** vi ofta **länkar** och **gör navigeringsval** - uppgifter som kräver beslutsfattande. Denna process där vi stannar upp för att utvärdera om vi ska gå vidare till nästa länk förändrar neurala kopplingar och distraherar hjärnan från arbetet med att tolka texten. Våra **mentala resurser flyttas från att läsa ord till att göra bedömningar, vilket försvårar förståelsen och bibehållandet**. Exponering för digital teknik gör alltså att vi läser på ett "skummande" sätt, vilket leder till ett annat slags tänkande som sätter **effektivitet** och **omedelbarhet** över allt annat, vilket försvagar vår förmåga att läsa djupt, tolka text och skapa rika mentala kopplingar.

Detta skapar nya svagheter i våra kognitiva processer av högre ordning, bland annat sådana som påverkar vårt **abstrakta ordförråd, mindfulness, reflektion, induktiv problemlösning, kritiskt tänkande** och **fantasi**.

Vad kan vi göra för att mildra dessa effekter?

De flesta av de problem som är förknippade med inläring, särskilt i ett digitalt sammanhang, beror på de **distraherande faktorer som hindrar vår förmåga att göra kopplingar** både inom det material vi försöker ta till oss och i förhållande till våra nuvarande kunskaper och uppfattningar. När vi lär oss är det ytterst viktigt att vårt korttidsminne **inte** är engagerat i **något som ligger utanför sammanhanget för det vi studerar, samtidigt som vi också** måste komma ihåg att praktiska tillämpningar (*kopplingar*) av kunskapen är välkomna. Detta kommer att föra din assimilering och förståelse till nästa nivå!

Före de övningar som inte har med inläring att göra och som anges i avsnittet **Tips och tricks** i slutet kommer du i följande uppgifter att delta i en aktivitet som är anpassad för att **öka din medvetenhet om distraktioner, och en annan som lär dig en teknik för att memorera/bearbeta information**.



UPPDRAG: Läs [dessa](#) korta artiklar och skriv två sammanfattningar av dem. Reflektera över din aktivitet med avseende på kvaliteten på dina tolkningar.

Den första artikeln läser du på en digital skärm samtidigt som du gör följande:

- spela upp musik från en webbläsare
- ha din smartphone nära till hands
- ha flera Internetflikar öppna - *sociala medier, e-post (jobb eller privat, beroende på vilken som är mest aktiv)* och en slumpmässig fritids- eller informationsajt som du själv väljer
- kolla ditt flöde medan du läser

När du läser den andra texten ska du skriva ut den på ett papper. När du läser den kommer du att:



- inte ha några digitala apparater i närheten (*eller åtminstone inte påslagna*)
- vistas i en lugn och lugnande miljö
- ha bra belysning som inte blinkar i ögonen
- sitta bekvämt (*liggande kan göra dig sömnig*)

Ge dig själv två minuter för att informationen ska sjunka in. Efter varje text ska du skriva en tolkning på 200 ord av den lästa berättelsen med din egen röst. När du är klar kan du reflektera över skillnaderna i kvaliteten på dina tolkningar.

Märker du några i fråga om:

- djupgående förståelse
- logisk konsekvens
- sammanhang mellan meningar
- argumentation
- författarens och hans personliga inställning till ämnet i fråga?



UPPGIFT 2: Den här uppgiften är utformad för att utforska minneskapaciteten hos ett par frivilliga genom att prova en **minnesförbättrande teknik som** kallas **kedjebildning**. Även om du bör be någon att genomföra den tillsammans med dig kan du också hjälpa vänner och familj att lära sig tekniken genom att vara deras facilitator. Den fullständiga beskrivningen av aktiviteten finns här:

<https://www.scientificamerican.com/article/dont-forget-a-memorization-exploration/>

- ❖ Kedjetekniken är starkt relaterad till de kopplingar "inom texten" som hjälper oss att utvärdera, bearbeta och förstå information. Linjär läsning och konsekvent inläring är, som vi kommer att se inom kort, oerhört viktigt för djup förståelse.



VIKTEN AV VILA:

Viloperioderna är också viktiga för att hjärnan ska kunna **sammanställa** information och **göra kopplingar**. Ständig stimulering försätter nätanvändarnas hjärnor i ett **ökat stresstillstånd**, vilket leder till att de får mindre tid för reflektion, kontemplation och fokuserat beslutsfattande. Kolla in detta TEDx-talk av Brady Wilson om konnotationerna av den utmattade hjärnan och hur man kan åtgärda det:

https://www.youtube.com/watch?v=XOU2ubWkoPw&ab_channel=TEDxTalks

I en annan forskning värd att notera, som gjordes redan 2005 om studenternas perspektiv på utbildning, visade resultaten att **eleverna**, på grund av sin höga användning av Internet och teknik, **sällan tittar på instruktioner eller handböcker när det gäller sina studier; i stället experimenterar de tills de får**



rätt och föredrar att sätta ihop information från olika källor. **LÄNK TILL FORSKNING** - <https://core.ac.uk/download/pdf/232590071.pdf>
(Cooney, 2007-2008: 506).

Denna osammanhängande och sporadiska typ av inläring är inte bara resultatet av överstimulering av hjärnan på grund av de stora mängder information och stimuli som den bombarderas med, utan **bidrar också till en hämmad förmåga att fokusera och förstå kunskap.**



Som ett resultat av exponeringen för digital teknik och de efterföljande fysiska förändringarna i hjärnan börjar vi läsa på en **ytlig nivå** med liten koncentration eller kontemplation, vi söker efter nyckelbegrepp och skummar texten runt nyckelbegreppen, i stället för att läsa rad för rad. Dessutom **förstår människor som läser linjär text mer, minns mer och lär sig mer** än de som läser text som är späckad med länkar. Här menar vi inte länkar som hjälper eleven att bli mer bekant med termer och information i texten, *vilket är till hjälp för förståelseprocessen*, utan snarare **uppmärksamhetsfångare som** bygger på våra personliga uppgifter och preferenser **och som alltid är skräddarsydda för vår medfödda önskan om underhållning, självuttryck osv.**

Vad kan vi göra mer?

Hjärnan kan rätta till sig själv om vi är medvetna om dessa problem. Förbättringar av minnesvärdena kommer att bevitnas, liksom dramatiska förändringar på [PET-skanningar](#), vilket visar på ökad mental effektivitet i den främre delen av hjärnan när man följer tipsen nedan:



TIPS & TRICKS:

- Begränsa din användning av teknik;
- genomföra kardiovaskulär konditionering (*aerob träning*);
- Gör minnesövningar (*läs i en lugn miljö, spela schack, spela minneskortspel, lösa korsord*);
- Öva på avslappningstekniker (*meditation, yoga, promenader i parken*);
- Håll en hälsosam kosthållning!

- *Balansera din online- och offlinetid, spänn hjärnans muskler på (inte enbart) de icke-tekniska sätt som anges ovan, försök att arbeta inom arbetsminnets kognitiva belastning (genom att minska distraktioner) och lägg undan tekniken när du försöker lära dig nya, komplexa begrepp.*



Aktivitet 3:

Att stimulera lärandemiljön på nätet

Begreppet: Vad kan vi göra för att positivt påverka vår inlärningsmiljö på nätet?

Fokus: Verktyg och metoder för att underlätta produktivt lärande och positiv klassrumsdynamik.



En väl utformad nätkurs kan ge eleverna samma effektivitet som i vanliga klassrum. Effektivt och framgångsrikt nätbaserat lärande kräver dock större fokus på följande tre faktorer: **kursutformning, interaktion mellan kursdeltagarna samt instruktörens förberedelser och stöd**. Dessa är svårare att genomföra på ett korrekt sätt online, särskilt eftersom läraren har begränsad kunskap om elevernas preferenser och egenskaper på grund av bristen på kommunikation ansikte mot ansikte.

- ❖ Även om dessa tre faktorer underlättas av lärarna kan vi som elever öppet kommentera dem med våra lärare och kollegor i klassrumsmiljön.



Studier visar att distraktioner i **presentationsstilen** kan försämra inläringen avsevärt. Minimera eller eliminera användningen av **irrelevanta ljud, musik och animationer i PowerPoints**. Använd **samma stil** i alla presentationer. Underlätta en **elevcentrerad miljö** med **respekt och känslomässig integritet** och hjälp eleverna att utveckla **positiva och produktiva relationer** med varandra!



Diskutera hur man kan få fram alternativa uppgifter (**personlighet, prestationstest, kognitiv stil** osv.) från eleverna för att föreslå en session som bättre motsvarar deras individuella preferenser. Ökad **hjärnaktivering** hos eleverna kan tillskrivas deras interaktion med innehåll som liknar deras **lämplighetsprofil**. Genom att kontinuerligt koppla elevernas lämplighetsnivå till komplexiteten i läromedlet kommer de så småningom att förbättra sin totala inlärningsupplevelse. Här är ett exemplariskt lämplighetstest som du kan använda: <https://www.apititude-test.com/>

Lämplighetstestet mäter färdighetsnivån och individuella preferenser inom följande områden:

- ★ Numerisk logik
- ★ Numeriska ordproblem



- ★ Deduktivt resonemang
- ★ Analogi med ord
- ★ Induktivt resonemang
- ★ Rumslig förmåga
- ★ Abstrakt resonemang
- ★ Ordrelationer
- ★ Deduktivt resonemang

Med utgångspunkt i typen av kurs/studier kan både läraren och eleven hjälpa till att ändra materialet eller inlärningsmetoden utifrån klassens allmänna förmågor och preferenser. Vissa elever skulle till exempel vara bättre lämpade för abstrakta resonemang snarare än logik, ord snarare än siffror och statistik, eller muntliga snarare än skriftliga uttryck. Även om det är bra att utveckla nya färdigheter och inlärningsmetoder, **kommer det att främja inläringen att skraddarsy klassens upplevelse på detta sätt.**

Att relatera ny information till uppgifter som redan finns i långtidsminnet (att *relatera nya ämnen till tidigare behandlat material*) är också en bra metod för att stimulera inlärningsprocessen. Du kan till exempel:



Dela upp kritisk läsning i tre delar - förläsning, aktiv läsning och efterläsning.

- Förläsning** ökar medvetenheten om syftet med läsningen med hjälp av en förhandsgranskning av materialet. Detta är lätt att göra i både den tryckta och elektroniska världen. Informera först eleverna om att de **måste vara medvetna om syftet med att läsa informationen** så att de kan fokusera på de relevanta aspekterna. Låt dem sedan förhandsgranska texten, antingen genom att bläddra till innehållsförteckningen eller genom att skanna hyperlänkar på en digital enhet utan att klicka på dem. På så sätt kan eleverna samla in den bakgrundsinformation som behövs **utan att läsa materialet**;
- Aktiv läsning** är en faktisk **interaktiv process med läsning genom att markera, kommentera eller göra anteckningar**. Denna process får läsarna att tänka på det material de läser och inte bara låta ögonen passera över orden.
Aktiv läsning är svårare att åstadkomma i den digitala världen eftersom man inte kan ta en överstrykningspenna eller en penna direkt till pappret. Eleverna måste därför lära sig att använda olika **datorfunktioner för att engagera sig i materialet** om de läser digitalt. De bör till exempel använda en mängd olika tekniker som finns tillgängliga på datorn, som att **markera, använda blinkande text, ändra typsnitt, omsluta text i rutor** osv. Aktiva läsfärdigheter är viktiga eftersom läsning inte bara är att hämta information från texten utan också att **tolka och skapa mening** i texten.
- Efterläsningen** är avsedd att **förstärka och befästa de** inlärdade begreppen. I både den fysiska och den digitala världen bör man ställa frågor som ger mer än bara en sammanfattning av det lästa materialet. I den digitala världen kan lärarna lägga in frågor direkt i texten.



I den tryckta världen bör studenten och professorn ställa frågor om materialet. Prata om varför ni läser ett visst fall. Det har visat sig att det **som diskuteras innan** texten läses **påverkar studenternas förståelse** av materialet. **Debriefing och frågor som** får studenterna att reflektera över materialet **stärker** kontinuerligt den **kritiska läsningen**. Eftersom hjärnans struktur förändras när en person uppmärksammar en viss upplevelse **bör eleverna** också kunna **lära sig att kontrollera och fokusera sin uppmärksamhet**. Uppmuntra eleverna att låta hjärnan få verklig "stillestånd". Gör dig av med distraktioner och ha tydliga mål som stöds av tydliga förklaringar!



Digitala verktyg för att underlätta....

Exempel på verktyg och tekniker som kan nås via LXP/Toolbox

<https://prnt.sc/> **Lightshot** är ett verktyg som ersätter tangentbordsknappen "prnt scrn" med möjligheten att omedelbart beskära ett segment eller hela skärmen och spara det i en tilldelad mapp. Perfekt för att spara bilder/text i stället för att kopiera dem och tilldela dem manuellt.

<https://v4.brainhq.com/?v4=true&fr=y#> **BrainHQ** är ett högkvarter på nätet för att träna hjärnan. Se det som ett personligt gym där du tränar ditt minne, din uppmärksamhet, din hjärnkapacitet, din sociala kompetens, din intelligens och din navigering i stället för dina magmuskler, delts och quads.

https://thebrain.mcgill.ca/flash/d/d_07/d_07_p/d_07_p_tra/d_07_p_tra.html **Hjärnan från topp till botten** är en fantastisk webbplats som hjälper dig att öka din grundläggande förståelse inte bara för hur minne och inlärning fungerar, utan för allt som har med hjärnan att göra, från dina sinnen, känslor, tankar och språk till evolution och självkänsla.

<https://www.apititude-test.com/> **Ett kostnadsfritt lämplighetstest online** som mäter din skicklighet (och därmed dina preferenser, även om detta baseras på korrelation). Vanligtvis har vi en preferens för det vi är bra på) inom olika kognitionsområden.

Exempel på god praxis

FÄRDIGHETER I LÄSNING OCH FÖRSTÅELSE:

- ❖ Minns tidigare kunskaper och kopplar mentalt ihop ny information med dessa kunskaper när du läser;
- ❖ Kontrollera och förbättra förståelsen genom att läsa om och hoppa fram;
- ❖ Analysera en text för att fastställa viktiga idéer före, under och efter läsningen;
- ❖ Sammanfatta och syntetisera för att kontrollera förståelsen;
- ❖ Dra slutsatser från tidigare kunskaper och texten för att fylla i luckorna;
- ❖ Ställ och besvara frågor när du läser för att kontrollera förståelsen, klargöra idéer och fokusera uppmärksamheten.



- ❖ Berätta varför du läser ett visst fall. Det har visat sig att det som diskuteras innan texten läses kan påverka elevernas förståelse av materialet.
- ❖ Återkoppla och ställ frågor som får dig att reflektera över det lästa materialet och som kontinuerligt förstärker kritisk läsning.
- ❖ Eftersom hjärnans struktur förändras när en person uppmärksammar en viss upplevelse, bör du lära dig att fokusera och kontrollera din uppmärksamhet.
- ❖ Låt hjärnan få en riktig "downtime". Det är viktigt att vila.