

REFLEKSIONSKORT: OPMÆRKSOMHED

At multitasking er at have rettet opmærksomheden mod flere opgaver på en gang. Nyere forskning viser, at de færreste af os kan multitasking. Når vi tror, at vi multitasker, så retter de fleste os vores opmærksomhed fra den ene opgave til den anden. Det betyder:

1. At vi bruger mere tid på hver opgave.
2. At vi mister elementer fra hukommelsen, når vi skifter fokus.

Det vil sige, at vi skal rette opmærksomheden mod en opgave og kun den, hvis vi vil:

1. Løse en opgave bedst muligt.
2. Løse en opgave hurtigst muligt.

Bonusinfo: I en undersøgelse af 7600 gymnasieelevers mobilvaner fik de spørgsmålet:

Hvad synes du om, at dine forældre blander sig?

47% svarede: Det er irriterende, men jeg kan godt forstå det.

41% svarede: Det er ok og rimeligt.

12% svarede: Jeg synes ikke, de skal blande sig.

Hvordan kan I som forældre støtte jeres børn med at fastholde opmærksomhed på en opgave ad gangen?

Hvordan kan skolen støtte elever med at fastholde opmærksomhed på en opgave ad gangen?

