

# Opmærksomhed og læring

Læring forudsætter afgrænsning af opmærksomhedsfeltet: Hvad skal med og hvad skal ikke med i sansning og tanker? Nogle ting skal midlertidigt "ekskluderes" så læreprocessen ikke forstyrres. Andre skal inkluderes til nærmere bearbejdning/læring.

## UDADVENDT OPMÆRKSOMHED

Afgrænset "koncentrationsfelt" på læringsmål, på undervisningsmaterialer hhv. lærerens forklaringer i timen



## INKLUDERET: KONCENTRERET OPMÆRKSOMHED dvs FOKUSERET OPMÆRKSOMHED

Tanker og sansning, som vil styrke læring og opgaveløsning fx i hjemmearbejdet eller i klassen. De dele af det faglige stof, som lige nu skal bruges – og ikke andet

Starter med en viden om og beslutning om hvad, der skal fokuseres på og hvad, der skal ekskluderes med andre ord en beslutning om hvad der lige nu er vigtigst, og hvad der skal vælges ud og bruges/gennemtænkes/læres



## INDADVENDT OPMÆRKSOMHED

Fokusering på egne tanker, fagkundskaber og metoder og læringsstrategi her og nu. Og overvågning af den udadvendte opmærksomhed

### EKSKLUDERET

Fravælg og midlertidigt nedprioriter

Tanker og sansning, som vil forstyrre koncentrationen

Fx sociale medier, social kontakt, TV, computerspil..

Og ved læring også andre dele af det faglige stof og andre dele af de faglige opgaver

### EKSKLUDERET

Fravælg og midlertidigt nedprioriter

Tanker og sansning, som vil forstyrre koncentrationen

Fx sociale medier, social kontakt, TV, computerspil..

Og ved læring også andre dele af det faglige stof og andre dele af de faglige opgaver

Den enkelte elev skal finde ud af, hvad der skal til – i lektielæsningen og i timerne – for at man kan koncentrere sig. Hvornår og hvor længe man holder pauser. Hvad det er godt at foretage sig i pauserne. Hvordan man kommer tilbage til den koncentrerede opmærksomhed og læring. Fokuseret opmærksomhed er nødvendig for at boglig læring kan lykkes.

