



Handleiding Mentorles 'Focus en Multitasken' (augustus 2015)

De opbouw van onze mentorlessen

Al onze lessen zijn opgebouwd uit zes elementen. De lessen zijn bedoeld voor een dubbel lesuur (90 minuten). Wanneer een enkel lesuur beschikbaar is, kan de les goed in twee delen gegeven worden.

- Deel 1: Intro, Kennis en Video.
- Deel 2: Discussie, Kahoot (toets) en Afronding (huiswerk).

Maar u kunt er zo flexibel mee omgaan als u wilt. De les is lineair opgebouwd. Dat wil zeggen: u kunt van links naar rechts de zes blokken doorlopen. Maar u kunt natuurlijk ook zelf een eigen lijn bepalen. Zeker wanneer u de les meermalen geeft, gaat u een eigen voorkeur ontwikkelen.

1. Intro

De docent introduceert het onderwerp van de les met behulp van een 'haakje': een opdracht of ander element waarmee de relevantie van het thema van de les duidelijk gemaakt wordt en de interesse van leerlingen gewekt. Er wordt een link gelegd met wat ze al weten of er wordt onderzocht hoe ze over het onderwerp denken.



2. Kennis

In het blokje Kennis wordt de eigen ervaring en/of kennis van de leerling aangevuld met de nodige kennis (theorie, informatie enz. en/of instructie). In de handleiding bij de specifieke les staat ook altijd een bronvermelding en leestip (of kijktip) voor de docent.

3. Video

In dit blok staat een verzameling relevante video's met uitleg. Dit blok kan gebruikt ter ondersteuning van Kennis-gedeelte, maar kan ook gebruikt worden in andere fasen van de les. Bij sommige lessen kan deze pagina ook voorafgaand aan de les (ter voorbereiding) naar leerlingen gestuurd kan worden, zodat ze thuis de video's kunnen bekijken en daar een bijbehorende vraag over beantwoorden. In dat geval bevat de handleiding van de les ook een thuiswerkblad voor de leerlingen. Maar u kunt leerlingen ook de opdracht geven een of meer video's thuis te bekijken, als huiswerk na het eerste deel.

Bureau Jeugd & Media

 @jeugdenmedia
info@bureaujeugdenmedia.nl
 www.bureaujeugdenmedia.nl



(020) 662 65 59



4. Discussie (of reflectie-opdracht)

Het tweede deel van de les begint met een discussie (met stellingen) of een gesprek (met vragen). U kunt dat doen aan de hand van de vragen of stellingen die hier geformuleerd zijn, maar u kunt ook zelf vragen formuleren. Soms wordt gebruik gemaakt van een tool, die hier in de les is ingebouwd. Dat wijst zich vanzelf.

Een kenmerk van onze opvatting van mediawijsheid, is dat wijsheid niet komt zonder reflectie. En reflectie veronderstelt dat leerlingen nadenken over hun eigen ervaringen en gedrag, én daar iets van vinden. Dat oordelen, moeten ze kunnen motiveren: waarom vind je iets? Hoe zit dat dan precies? Hiervoor werken we met Echte Vragen: vragen waarvan je het antwoord niet kunt opzoeken via Google, en waarop geen goed of fout antwoord is. Meer uitleg vindt u in het boek [Focus! Van Justine Pardoën](#).

5. Toets met spel-element (Kahoot)

Bijvoorbeeld via Kahoot: zit ook in de les ingebouwd.

6. Afronding (meestal: Huiswerk)

De afronding zorgt ervoor dat leerlingen nadenken over wat ze gedaan hebben en wat dat betekent voor ze. Huiswerk is facultatief, de afronding niet. Niet elke les bevat een huiswerk-opdracht.

Vorbereiding

Neem de les zelf van tevoren door. Het liefste op het digitale schoolbord, zodat u ziet of alles werkt. Er zijn schoolsystemen die heel beperkt gebruik kunnen maken van externe content (*YouTube, Kahoot, Padlet* of andere links). Dan merkt u dat meteen.

Maak uzelf vertrouwd met de in de les gebruikte tools. De volgende tools kunnen voorkomen:

❖ Padlet



Sommige lessen maken gebruik van Padlet. Dat is een leeg bord waar u en de leerlingen tijdens de les berichtjes op kunnen plaatsen. Het bord is openbaar, maar het heeft een webadres dat niet openbaar gemaakt is (dus niet te vinden met zoekmachines): alleen mensen die de link kennen, kunnen het bord vinden.

Iedereen die de Padlet opent, kan daarop berichten plaatsen. Alleen de berichten die je zelf geplaatst hebt, kun je *editen* en verwijderen.

Tip:

Als u een les gaat geven waar Padlet in gebruikt wordt, mag u dit van tevoren aan ons melden. U ontvangt dan van Bureau Jeugd & Media via Padlet een mail met een link. Als u via die link naar Padlet gaat, heeft u als docent *nét* iets meer rechten dan een leerling. U kunt dan niet alleen lezen en schrijven, maar ook de berichten van anderen bewerken en

Bureau Jeugd & Media

 @jeugdenmedia
info@bureaujeugdenmedia.nl
 www.bureaujeugdenmedia.nl



(020) 662 65 59



wissen. Dat kan overigens alleen als u zelf ook even een account maakt: we raden u aan dat wel te doen, want dan kunt u eventueel ook berichten van grappenmakers snel ter plekke wissen. Kijk even hoe dat werkt, bij de voorbereiding van de les. Het is heel eenvoudig: alle uitleg vindt u aan de rechterkant van het bord.

Tips:

1. Spreek voor u begint aan dit Padlet-deel af of leerlingen hun naam boven het bericht moeten zetten of niet.
2. Als iedereen klaar is met schrijven, kunt u alle berichten klassikaal doornemen. Klik bijv. op het eerste bericht: het verschijnt dan in een pop-up groot op het scherm. Met de pijltjes daarboven, kunt u door alle berichten bladeren.
3. Na de les kunt u het bord exporteren: als plaatje, pdf of Excel.

❖ **Kahoot**

Elke les bevat een toets, meestal in de vorm van een Kahoot. Kahoot is een toets met een speels element. Leerlingen vinden het meestal erg leuk om te doen. Het zenuwachtige muzikje en de tijdsdruk is onderdeel van het plezier. Toch hebben zijn de vragen altijd serieus, zodat er echt even nagedacht moet worden.



Als u op het Kahoot-gifje klikt, opent de betreffende Kahoot vanzelf. Instrueer de leerlingen dat ze met hun tablet, laptop of mobiel naar de link gaan die daar gemeld wordt. Dat is altijd: kahoot.it Daar moeten ze de pin intypen die op het bord staat en hun voornaam opgeven. Neem de Kahoot ook altijd zelf van tevoren even door, zodat u weet welke vragen er gesteld worden.

❖ **Today'smeet**

Sommige lessen maken gebruik van Today'smeet (www.today'smeet.com) Dat is een tool waarmee je tijdens een les leerlingen berichten kunt laten typen die in een lijst getoond worden. Als een chatbox, of zoals Twitter. Zo'n 'stream' wordt ook wel een 'back-channel' genoemd. Het voordeel hiervan is, dat leerlingen die normaal gesproken niet heel erg gemakkelijk hun vinger opsteken, of zich laten imponeren door anderen, meer ruimte krijgen om ook wat te zeggen.

De url van de les kan door leerlingen worden ingetypt op hun laptop, tablet of mobiel. Voordat ze een berichtje kunnen schrijven, moeten ze een 'nickname' opgeven. Spreek van tevoren af of ze onder hun eigen naam mogen posten of dat het ook anoniem mag. Er zitten voordelen aan beide opties. Gebruik stout gedrag (vieze nicknames bijvoorbeeld) om dat ook aan de orde te stellen. Tip: straf het niet af, maar vraag wat de reden is dat iemand dat doet. Onderzoek met z'n allen wanneer anonimiteit online zin heeft en wanneer niet. In dat geval

Bureau Jeugd & Media

 @jeugdenmedia
info@bureaujeugdenmedia.nl
 www.bureaujeugdenmedia.nl



(020) 662 65 59



wijk je af van de voorbereide lijn van de les, maar deze reflectie is zinvol en relevant voor de eigen praktijk van leerlingen. Kom er eventueel later op terug in een aparte les.

❖ Werkbladen

Bij sommige lessen zijn werkbladen voor de leerlingen beschikbaar. Bijvoorbeeld met links naar video's en vragen die ze daarbij moeten beantwoorden, ter voorbereiding op de les.

Bij sommige lessen is het zinvol een Relevantie-schema te gebruiken. U kunt de leerlingen dit ook tijdens de les (tijdens de Intro, het eerste blok) laten invullen. Als dat zinvol is, wordt die suggestie ook altijd gegeven bij de instructie voor de docent voor die specifieke les.

Instructie bij de mentorles Focus en multitasken

Dit is een mentorles over afleiding van sociale media bij het maken van huiswerk. Leerlingen denken dat ze kunnen multitasken. In deze les leren ze dat hun hersens dat niet kunnen en krijgen ze tips hoe ze zich beter kunnen concentreren.

Lesdoelen:

1. Kennis

De manier van huiswerk maken heeft grote invloed op je studieresultaten. Als je multitaskt, lijdt je schoolwerk daaronder. De les bevat de belangrijkste inzichten uit de wetenschap over multitasken en aandacht.

2. Vaardigheden

Ze leren een paar tools om zichzelf beter te reguleren en afleiding te voorkomen (concentratieoefening, de Pomodoro, en ze maken een afspeellijst met huiswerkmuziek).

3. Houding

- 'Ik heb zelf invloed op de manier waarop ik werk'
- 'Ik ben zelf verantwoordelijk voor een ideale situatie om huiswerk te maken en kan door oefening me beter leren te concentreren.'
- 'Ik ga onderzoeken wat voor mij het beste werkt en maak daarbij gebruik van kennis uit wetenschappelijk onderzoek.'



Achtergrondinformatie over huiswerk maken met afleiding van media (multitasken met media)

Er zijn maar weinig scholieren die geen media gebruiken bij het maken van huiswerk. Toen internet er nog niet was, deed 80% van de middelbare scholieren huiswerk met de radio op de achtergrond, en toen was er al 50% die tijdens het huiswerk muziekclips op de tv had aanstaan.

Nu, met internet, mobieltjes en series *on demand* (Netflix enz), is de mogelijke afleiding nog groter. Wie er gebruik van kan maken, maakt er gebruik van, is de regel: 60% geeft dat als reden op waarom ze multitasken met media: **"omdat het er is, maak ik er gebruik van"**, bijna als reflex. Ze nemen dus niet een bewust besluit om de tv aan te zetten, hun mobiel erbij te houden, of op internet te gaan surfen, maar ze doen het omdat het kan.

Dat is belangrijk om te weten: je kunt leerlingen dus om te beginnen bewust maken van het feit *dat* ze een keuze hebben. Ze kunnen de apparaten uit de buurt houden als ze huiswerk doen, wat het gemakkelijker maakt om ze niet aan te zetten of te gebruiken tijdens het maken van huiswerk. Om vervolgens de houding te ontwikkelen dat ze internet/mobiel enz. alleen gebruiken als het zinvol is voor hun werk. Daarbij zouden ze zich dus steeds de vraag kunnen stellen: wat doe ik en waarom? Heb ik dit nu nodig, en waarom? Zo ontwikkelen ze zich van 'bewusteloze' mediagebruikers naar bewuste mediagebruikers: aandacht hebben voor wat je aan het doen bent en waarom (metacognitie) is het begin van mediawijsheid.

Uit onderzoek blijkt dat ongeveer een derde van de leerlingen heel intensief multitaskt met media tijdens het maken van huiswerk (bellen en appen tussendoor, radio, tv, enz.) en 70% zit regelmatig te surfen tussendoor.

Vooraf mediagebruik dat leerlingen uit de huiswerктаak trekt, leidt tot slechtere resultaten: het leerwerk wordt minder goed gedaan, begrijpend lezen en complexere verwerkingsopdrachten lijden er ook onder. Wanneer je alleen naar muziek luistert, trekt dat geen visuele aandacht. Dat scheelt al wel. Maar niet alle muziek is even geschikt om bij te werken. Muziek van Mozart heeft het imago om zelfs positief bij te dragen aan huiswerkresultaten: het zou ontspannend werken en tegelijkertijd helpen te concentreren. Het is niet aangetoond dat dat voor iedereen werkt, maar voor sommigen, die die muziek ontspannend vinden, *kán* het wel zo werken. Ook heeft het er wel mee te maken of je een geoefend luisteraar bent naar klassieke muziek: wie er beter mee bekend is, laat zich minder afleiden.

Wel is **aangetoond dat het uitmaakt wat voor soort muziek je laat spelen op de achtergrond**. Moderne popmuziek geeft meer afleiding dan rustige, klassieke muziek. (zie Cameron Campbell Miller, 2014)



Een ander verschil is het luisteren naar muziek waarvan *de tekst* afleiding geeft. Als je niet naar de woorden luistert (omdat je ze kunt dromen, of omdat het een taal is die je niet verstaat), geeft zang/tekst geen extra afleiding. Maar zodra je wel gaat luisteren, kun je je niet meer concentreren op je werk. De verwerking van muziek zonder afleidende tekst, gebeurt in een ander deel van je hersens dan het verwerken van gezongen tekst. Uit onderzoek blijkt dit allemaal. Als kinderen bij zichzelf nagaan hoe het zit, kunnen ze het gemakkelijk bij zichzelf waarnemen.

Het is de kunst om het ze te laten ondervinden. Daarom hebben we aan het eind van de les een thuisopdracht toegevoegd: ze maken zelf een afspeellijst met huiswerkmuziek. Het is wellicht aardig om daar de volgende les wat langer aandacht aan te besteden: laat ze uitwisselen hoe ze het gedaan hebben (via iTunes, nummers bij elkaar gezet op je iPod, mp3 speler, smartphone?) of een lijst gemaakt op papier, via Spotify enz.) Het is het handigst om een lijst te maken die je ook meteen kunt afspelen, het liefst steeds in dezelfde volgorde: op een gegeven moment komen je hersens dan vanzelf in de 'werkstand'.

Het is uiteindelijk goed om te benadrukken dat er ook kinderen zijn die gewoon stilte willen. **Het zijn vooral de meer introverte kinderen die in stilte willen werken.** Uit onderzoek blijkt dat meer extroverte kinderen minder afgeleid worden door muziek. Ook dat is okee: kijk hoeveel het er zijn, en observeer hoe groot het percentage is. Wissel eventueel uit met andere mentoren die de les gegeven hebben, en kijk of het percentage overeenkomt.

Tip!

Als blijkt dat kinderen de thuisopdracht niet gedaan hebben, switcht u over naar een oefening in de klas: kies van tevoren twee soorten muziek uit. Eentje kiest u uit deze lijst: <http://www.ryot.org/scientists-create-relaxing-song-world/375837>

(60 beats/minute), en daarnaast een ander, wat sneller nummer. U heeft dan drie situaties om een leertaak te doen: met rustige muziek, met hiphopmuziek bijv. en eentje zonder muziek. Maak drie lijsten met 10 onzinwoorden en hun (door u gegeven, willekeurige) betekenis (het mag ook Italiaans zijn). Kies niet te abstracte betekenissen. En doe de test: geef ze steeds tien minuten de tijd om de 10 woorden te leren. En overhoor klassikaal of in groepjes van twee, die elkaar om de beurt overhoren. Zo ervaren ze zelf in ieder geval dat er verschil is. Laat ze onder woorden brengen hoe het verschil voelt, wat het effect is en vraag door met het doel dat ze hun ervaringen en conclusies zo precies mogelijk onder woorden brengen.

Tip!

In het boek [Focus! Over sociale media als de grote afleider](#), van Justine Pardoën, leest u alles over het stellen van Echte Vragen, vragen die de grootste kans geven op het voeren



van een echt gesprek, waarbij leerlingen moeten nadenken over het antwoord en iets leren over zichzelf.

Instructie per blok

1. Intro

- I. Introduceer het onderwerp. Dat kan met een zelftestje: video waarin David Copperfield uitlegt. Dit is een belangrijk haakje: multitasken kan vaker niet dan wel, hoewel leerlingen zich daar niet altijd van bewust zijn en het ook veel doen. Hoe zit dat nou eigenlijk? Opmerking: sommige kinderen hebben een goed of bijna goed antwoord. Vraag hoe ze het hebben gedaan. Bijv: ze hebben geteld op twee verschillende handen, of streepjes gezet op papier. Dat is dan dus geen multitasken, maar switch-tasken: heel erg snel heen en weer schakelen. Sommige kinderen zijn daar goed in. Maar elke keer schakelen kost veel energie: je wordt er moe van. Als je je werk goed wilt doen, en er niet langer mee bezig wilt zijn dan nodig, kun je beter niet multitasken.
- II. Opdracht 1 – bewustwording van de eigen ideale situatie voor het maken van huiswerk. Open de Padlet en laat de leerlingen noteren wat hun ideale situatie is om huiswerk te maken. Kan in tweetallen worden geïnventariseerd. Ze schrijven dan op wat ze van de ander gehoord hebben. Bijv: voor Herma moet het helemaal stil zijn, geen geluid, ook geen muziek. En: voor Paul is muziek juist wel fijn, maar hij wil wel een opgeruimde kamer. Instructie leerlingen interviewen elkaar. En vragen naar de omgeving, stilte versus muziek, wel of geen mensen in de buurt, waar zit je, wat doe je voordat je huiswerk gaat maken om jezelf in de goede sfeer te brengen? Vraag ook naar de temperatuur van de ruimte, het weer, je humeur. Enz.
- III. U kunt deze oefening uiteraard ook zonder Padlet doen. Tip: u kunt de resultaten exporteren en bewaren, zodat u daar wellicht later in het schooljaar nog eens op terug kunt komen.
- IV. De conclusie van de inventarisatie van de leerlingen vat u vervolgens kort samen. Bijv: Je hebt gezien dat er veel verschil is: de een wil een gezellige rommel om zich heen, de ander juist orde en netheid. Voor de een moet het fris zijn, voor de ander juist warm. De een heeft graag muziek, de ander wil absolute stilte. Wat voor jou het beste werkt, moet je zelf uitvinden. Wees eerlijk: wat niet werkt, kun je beter niet doen.



2. Kennis

Dan gaan we kijken wat de wetenschap zegt: blokje Kennis. Hier kunt u ervoor kiezen de kennis zelf te vertellen of de tekst te openen achter elke bewering die op deze pagina staat. U kunt leerlingen zelf laten lezen, of laten voorlezen. En daarna iemand vragen in eigen woorden te herhalen wat daar stond. Controleer of er vragen zijn.

Tip!

Bij het onderdeel over muziek (de laatste bewering) staat aan het eind in de toelichtende pop up de volgende oefening:

Tip:

Doe thuis eens de volgende oefening voordat je gaat leren. Ga zitten met je ogen dicht en luister heel bewust naar alle geluiden om je heen. Laat een belletje gaan na twee minuten. Daarna besluit je, nog steeds met je ogen dicht, dat je je aandacht gaat richten op je werk. Daarbij zeg je tegen jezelf: *'ik ga me nu focussen op mijn werk: alles wat daarbij afleidt, laat ik aan mij voorbij gaan.'*

U kunt een dergelijke oefening ook eens in de les doen, zodat leerlingen er wat meer vertrouwd mee raken. Begin met 2 minuten, en vraag daarna of het lukte om je te concentreren enkel en alleen op de geluiden die je kunt horen en alle gedachten die dan opkomen geen aandacht te geven. Hoe vaker ze oefenen, hoe beter het gaat. En op den duur is 1 minuut al voldoende om de nodige concentratie op te brengen.

Bronnen van het Kennisblok:

- Een goede voorbereiding (ook voor het voeren van gesprekken met pubers) is het boek Focus! van Justine Pardoën, zie <http://www.ouders.nl/artikelen/boek-focus-voor-beter-concentreren>
- Deze paneldiscussie over multitasken o.a. <https://www.youtube.com/watch?v=Myymmo7AME0>
- Recent onderzoek naar de invloed van muziek bij het maken van huiswerk, zie bijvoorbeeld: Cameron Campbell Miller, 2014 <http://www.gwern.net/docs/music-distracton/2014-miller.pdf>
- Alle video's en nog veel meer kunt u terugvinden op het YouTubekanaal: www.youtube.com/BoekFocus



3. Video

Deel 2 begint bij het blokje video's. Vat om te beginnen samen wat er de vorige les (of het eerste deel) is gebleken en benadruk:

- Het is niet mogelijk om twee dingen tegelijk te doen zonder verlies van kwaliteit. Je gaat fouten maken, je doet langer over je werk en je wordt er vermoeider van.
- Je kunt jezelf niet trainen in het multitasken. Sterker nog: hoe vaker je het doet, hoe slechter je erin wordt.
- Wel kun je door te oefenen beter worden in het richten van je aandacht op één ding. Deze onverdeelde aandacht is nodig voor concentratie: hoe meer je oefen, hoe gemakkelijker het wordt om je te concentreren. Tip: doe in de loop van het schooljaar tussendoor eens een concentratieoefening. Je kunt er op internet een aantal vinden.

Dan gaat u over naar het kijken van de video's. Lees van tevoren de uitleg bij de video's (de tekst is klikbaar en start een popup) en leidt ze goed in.

Bij tijdgebrek kiest u uit video 1 en 2: beide laten hetzelfde principe zien.

Bij video 1: veel kinderen kennen wellicht een versie van dit experiment. Ze weten dan dat er een aap verschijnt. Maar ze zullen dan vooral weer naar de aap kijken en niet zien dat er nog meer dingen veranderen: de kleur van het gordijn verandert en een speler in het zwart loopt weg. Instrueer ze dus om toch te blijven kijken en niets te verklappen. Uiteindelijk kunt u laten zien dat ook zij nog iets gemist hebben, omdat ze alleen aandacht hadden voor wat ze verwachtten te zullen gaan zien. Zo sterk is de kracht van aandacht dus: ergens op letten, voorkomt dat je iets anders niet ziet. En: als je je niet kunt concentreren op één ding, word je dus erg afgeleid door andere zaken, maar dan weet je ook niet hoeveel keren er overgegooid is... Deze vorm van concentratie kun je oefenen. Kinderen met adhd ook, hoewel zij op achterstand staan.

Bij video 2: deze video laat hetzelfde principe zien, maar dan in het kader van een campagne die jongeren moet laten nadenken: let op als je een spoorwegovergang nadert, want als je heel erg bezig bent met je mobiel, zou het zelfs zo kunnen zijn dat je de bel niet hoort.

Bij video 3: de derde video (de Pomodoro) legt een belangrijke truc uit voor het maken van huiswerk zonder onnodige afleiding. Overtuig leerlingen van het nut van deze methode (er worden in het bedrijfsleven cursussen over gegeven!) en verleid ze om het thuis eens te proberen. U kunt het ook een keer in de les proberen: deel een lesuur in tweeën en geef ze 5 minuten 'eigen tijd' tussendoor.

Tip: de video gaat nogal snel. Zet hem stil tussendoor als het witte blokje met tekst verschijnt. Controleer of iedereen het gelezen heeft en goed begrijpt wat hier precies uitgelegd wordt.



4. Discussie

Bouw een deel in waarin u de klas laat nadenken over wat ze zelf doen en waarom. Dat kan aan de hand van deze voorbeeldvragen, maar u kunt hier uiteraard flexibel mee omgaan. U kunt bijvoorbeeld ook reacties ontlokken op de lezing van Kristian Harmelink die de leerlingen gehoord hebben. Als u in tijdnood komt, is dat ook niet erg: u kunt ook een of meer vragen meegeven om thuis alvast over na te denken en daar dan later in de les op terugkomen.

5. Kahoot

Speel de Kahoot. Bespreek eventueel de moeilijkheden of vragen die opkomen.

6. Afronding

De afronding bij deze les bestaat uit een thuisopdracht die leerlingen verleidt om even bewust stil te staan bij de omstandigheden waarin je huiswerk maakt en hoe je dit kunt manipuleren: maak een afspeellijst met muziek die geschikt is om huiswerk bij te maken.

Kom een volgende keer terug op de les en laat leerlingen elkaar vertellen wat ze ontdekt hebben:

- over de muziek die voor hen werkt,
- of stilte beter werkt of juist niet,
- of ze de Pomodoro thuis al uitgetest,
- of het lukt om bij de voorbereidingen voor het maken van huiswerk de voor hen ideale situatie te creëren,
- en of ze de concentratieoefening gedaan hebben (twee minuten luisteren naar geluiden zonder daar gedachten bij te hebben).

Doe eventueel zelf alsnog de test zoals die bij de Achtergrondinformatie voor deze les beschreven staat.

Tot slot

Succes met de les. Vragen of opmerkingen kunt u mailen naar info@bureaujeugdenmedia.nl

