

Fysisk lärmiljö

Klassrummet, del 1: 6 tips för klassrummet

RIKSFÖRBUNDET
Attention



elevhälsokonsulterna



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Attentions projekt Vägen tillbaka finansieras av Allmänna arvsfonden

Multitasking eller växeljobba?

Våra hjärnor har bara en processor. Vi kan alltså bara tänka på/processa en sak i taget. Även om vi upplever att vi "multitaskar" så är det vi egentligen gör att växeljobba.

Det som händer när vi "multitaskar" är att hjärnan snabbt växlar från den ena uppgiften till den andra och sedan tillbaka igen. När växlingen sker snabbt verkar det som att vi gör flera saker samtidigt, trots att de sker omväxlande..

Att växeljobba leder till sämre inläring och prestation, jämfört med att göra uppgifterna en i taget efter varandra.

Ju mer vi växeljobbar desto sämre blir vi på det.



Ljud

- Buller skapar stress.
 - Stress gör att vi lär, mår och tänker sämre.
 - Buller ett av de vanligaste arbetsmiljöproblemen i svensk skola enligt Arbetsmiljöverkets utredning (2017).
- Oväntade plötsliga ljud stör mest.
- Röster stör näst mest
 - Även om vi inte förstår språket eller kan höra vad som sägs. Vi störs mer om någon pratar om samma ämne som vi jobbar med. Om någon pratar om siffror samtidigt som vi försöker lösa ett mattetal stör det mer än någon som har högläsning ur t.ex. en historiebok.
- Hörförståelse och placering i klassrum
 - elever presterar bättre på hörförståelseprov i engelska när de sitter långt fram i klassrummet, än när de sitter långt bak. Provresultatet berodde enbart på var i klassrummet eleverna satt. Påverkan var minst på elever som hade goda kunskaper i engelska och störst på de elever som hade mindre goda kunskaper i engelska. Ljudmiljön i kombination med placeringen i klassrummet ökade alltså gapet mellan elever med hög och låg måluppfyllelse. (Söderqvist m.fl., 2014)
- Musik försämrar inlärningen.



Synintryck

Rörligt eller
rörligt = visuellt
buller.

Rörighet gör det
svårt att sortera

Rörlighet drar
till sig vår
uppmärksamhet



Visuellt buller: rörigt

I klassrum med mycket väggdekorationer (jämfört med utan väggdekorationer):

- var barnen mer distraherade av den visuella miljön
- tillbringade barnen mindre tid med att göra annat än det som var uppgiften
- lärde sig barnen inte lika mycket

Miljöer med mycket visuell information på väggarna påverkar alla elevers uppmärksamhet och inläring, jämfört med miljöer utan visuell information.

Hur mycket man tittar på den visuella informationen påverkar uppmärksamhet och lärande.

Alla elever påverkas, men elever med svårigheter avseende uppmärksamhet och inläring påverkas mest.

Åtgärder

- Använd gärna visuellt stöd, men ta bort det som inte är relevant för den aktuella lärsituationen.
- Rensa whiteboardväggen från information, för att underlätta fokus.



Visuellt buller: rörligt

När något rör sig dras vår uppmärksamhet dit, vilket leder till att vi växlar jobbar.

Åtgärder

- Skärma av mot miljöer med mycket rörelse utanför klassrummet med hjälp av frostad plast på glaspartier.
- Säkerställ att övergångar, som till exempel att hämta material, sker samtidigt för hela klassen, för att inte eleverna ska distrahera varandra under fokusmoment.



Trivsel

- Viktigt med trivsel i utformningen av den fysiska miljön, inte bara att skala bort.
- Ombonat, men inte överbelastat
Det får inte vara för kliniskt avskalat. Vi behöver ombonade miljöer där vi trivs, känner tillhörighet och får sätta vår prägel.

Åtgärder

- Gärna målade väggar i gröna eller blåa nyanser.
- Sätt upp elevarbeten längst bak i klassrummet.
- Låt eleverna göra skyltar med sitt eget eller klassens namn, eller boa in sig i sin bänk.



Ventilation

Ventilation ett av de vanligaste arbetsmiljöproblemen i svensk skola enligt Arbetsmiljöverkets utredning (2017). Ofta bristfällig städning och underhåll.

- För låg syresättning försämrar kognitiv förmåga
- Många klassrum fylls med fler personer än vad ventilationen är anpassad för.

Åtgärder

- Vädra i samband med raster och rörelsepåuser.



Minimera distraktioner: 6 tips för klassrummet

- Stäng dörrar och fönster
- Frostad plast mot röriga och rörliga miljöer
- Rensa information
- Var sak på sin plats
- Vädra!
- Tillåt keps, luva och hörselkåpor



Arbetsblad och checklista 6 tips för klassrummet

Arbetsblad och checklistor finns i
separat dokument.

Fysisk lärmiljö
6 tips för klassrummet:
arbetsblad och checklista
Attention elevehälsokonsulterna

1

1. Enskilt: bedöm lärmiljön

- Bedöma lärmiljöerna i de rum du bedriver undervisning med utgångspunkt i checklisten till höger.
- Om ni använder flera olika rum, bedöm och diskutera då ett rum i taget. Välj det rum ni vistas mest i, alternativt det rum som ni tycker fungerar bäst eller sämst.

Bedöm lärmiljön

Provsitt elevernas platser:

- Vad ser du?
- Vad hör du?
- Vilka distraktioner finns?

2

2. Diskutera i arbetslaget: bedömning av lärmiljön

1. Diskutera med utgångspunkt i era bedömningar (se även checklisten "minimera distraktioner" nedan):
 - Vad fungerar bra?
 - Vad skulle ni vilja ändra?
 - Varför?
2. Fördjupad diskussion för arbetslag som delar flera klassrum:
 - Vilka är era minsta gemensamma nämnare avseende den fysiska miljön?
 - Vad kan ni göra lika i den fysiska miljön för att öka elevernas trygghet, arbetsro och igenkänning?
3. Diskutera i arbetslaget: sammanfatta samtalet
 - Vad vill ni behålla?
 - Vad vill ni förändra?
 - Vad kan ni göra idag?
4. Enskilt eller tillsammans beroende på ert arbetslags förutsättningar
 - Gör de förändringar som är möjliga att göra idag, med utgångspunkt i er sammanfattning.
 - Gör en planering för det fortsatta arbetet:
 - Vad kan ni göra själva på lite längre sikt?
 - Vad bör ni lyfta på skyddsrand?
 - Vad behöver ni lyfta med rektor/skollivvårdman?

3

Checklista: minimera distraktioner

- Stäng dörrar och fönster för att minimera auditivt och visuellt buller.
- Sätt upp frostad plast på fönsterpartier med rörliga eller rörliga miljöer utanför för att minimera visuellt buller.
- Rensa information från whiteboardväggen för att minimera visuellt buller.
- Var sak på sin plats. Välorganiserad och genomtänkt förvaring i klassrummen minimerar visuellt buller.
- Vädra mellan lektioner och under rörelsepåuser för att säkerställa god syresättning.
- Tillåt hörlurar, hörselkåpor, keps och luva för att hjälpa elever att skärma av sig från auditivt och visuellt buller.

4



elevehälsokonsulterna

Fysisk lärmiljö: fortbildning i fem delar

Introduktion

Arbetsmiljö- och
elevhälsoperspektiv

6 tips för
klassrummet

Möblera
klassrummet

Lugna platser

Referenser i urval

- Arbetsmiljöverket (2017). [Projektrapport för Arbetsmiljöverkets nationella tillsyn av skolan 2013-2016, rapport 2017:1](#)
- Barrett et al (2015) Clever Classrooms: Summary report of the HEAD Project. [902e4a_6aa724a74ba04b46b716e528b92ad7fc.pdf \(cleverclassroomsdesign.co.uk\)](#)
- Fisher, A. V., Godwin, K. E., & Seltman, H. (2014). Visual environment, attention allocation, and learning in young children: When too much of a good thing may be bad. *Psychological science*, 25(7), 1362-1370.
- Hanley, M., Khairat, M., Taylor, K., Wilson, R., Cole-Fletcher, R., & Riby, D. M. (2017). Classroom displays—Attraction or distraction? Evidence of impact on attention and learning from children with and without autism. *Developmental psychology*, 53(7), 1265.
- Threadgold, E., Marsh, J. E., McLatchie, N., & Ball, L. J. (2019). Background music stints creativity: Evidence from compound remote associate tasks. *Applied Cognitive Psychology*, 33(5), 873-888.
- Valsö & Malmgren (2019). Fysisk lärmiljö: optimeras för trygghet, arbetsro och lärande. [Fysisk lärmiljö – Elevhälsokonsulterna \(elevhalsokonsulterna.se\)](#)

