

[Automatisk tekstet av Autotekst med OpenAI Whisper V3. Kan inneholde feil.]

[SPEAKER_00]

Hvorfor er pauser så viktig?

[SPEAKER_01]

Pauser er rett og slett selve drikraften i læring. Vi trenger å stoppe opp, vi trenger refleksjon, vi trenger å bygge muskulaturen i hjernen vår.

[SPEAKER_00]

Du hører på podkasten om akademisk skriving som er laget i samarbeid mellom bibliotekene ved Universitetet i Stavanger, Nord Universitet og Høyskolen i Østfold.

Jeg heter Ingeborg Marie Jensen og driver studieverksted ved Universitetsbiblioteket i Stavanger.

Jeg har med meg Lars Rune Halvorsen som er førstelektor på vernepleie ved Høyskolen i Østfold og er spesialist på vilkår for læring.

Du mener at ideelt sett så skal vi ta pause hvert 20. minutt.

Mener du at vi kan studere effektivt hvis vi tar pause så ofte?

[SPEAKER_01]

Ja, det er jo faktisk sånn at pauser er selve byggesteinen i læring. Vi er helt avhengig av å bruke nervesystemet vårt, rett og slett, når vi lærer.

Vi trenger å eksponere det, og vi trenger å hvile det.

Akkurat som når vi trener på treningsstudio, vi må eksponere det, og vi trenger å hvile.

Vi kan ikke trene hele døgnet rundt, vi trenger å hvile.

[SPEAKER_00]

Men vil du ha slutt på lange forelesninger, for eksempel?

[SPEAKER_01]

Å nei, på ingen måte.

Jeg er jo veldig begeistret av forelesninger.

Det er jo en av hjertebarne mine, det å ha gode forelesninger.

Men det jeg er veldig motstander av, det er at man bruker sånne to timer lange økter.

Altså det store skrekket er jo forelesere som kommer inn og sier at «Nei, nå sparer vi litt tid, og så stopper vi med pauser».

Altså da får jeg litt sånn hjerteflimmer.

Det går ikke an.

For når vi sitter i forelesning, så bruker vi veldig mye energi på å følge med på foreleseren.

Altså det er ingenting som er passivt med det.

Vi må sitte ganske intensivt og snakke, samsnakke med en andre, og da mister vi fokus ganske fort.

Hvor fort?

Ja, veldig mye pedagogisk forskning viser jo det at allerede etter 20 minutter, kanskje før, så har vi ramlet av.

Og det er veldig mye pedagogisk forskning som viser at vi husker

stort sett det som skjer i starten, og det som skjer i slutten av en forelesningstime.

Og rett og slett bare det å dele opp den, bare i to, så husker vi jo dobbelt så mye.

[SPEAKER_00]

Husker alle sluttene og alle begynnelsene fra fire dele, i stedet for fra en del, hvis du har droppet pausen i midten.

[SPEAKER_01]

Ja, da har du bare rett og slett fordoblet det.

[SPEAKER_00]

Veldig bra.

Fint trengestykke.

Men må det være store pause med full tissing og kaffe og kantine?

Nei, nei, nei.

[SPEAKER_01]

Nei, da bryter du opp momentet i forelesningen.

Du må ha drive i forelesningen, altså det er jo resonemanger, det er jo argumenter som skal framføres, du skal jo ta del i dette her sånn.

Så jeg foreslår jo det at man bryter opp med to-tre minutter pause. Det har jeg og det har en del av kollegaene mine også brukt mange år nå.

Vi bruker det, kaller det for refleksjonspauser, hvor vi rett og slett bryter opp «jeg gjerne spiller litt musikk, gjør andre aktiviteter».

og så er det opp til studentene selv å enten svare på tekstmeldinger som de har sittet og lurt på, gå inn på sosiale medier hvis det er det de lurte på, men viktigst av alt er at de får tid til å tenke over hva er det egentlig foreleserne har sagt?

Hvorfor er jeg engasjert i dette?

Hvorfor ble jeg påvirket nå?

Her kommer en av disse her kjempestore problemene når du snakker lenge.

For det er jo morsomme ting som foreleseren sier.

Altså det skjer jo, foreleseren sier jo innmellom morsomme ting.

Og hvis du nå skal sitte og følge med på det foreleseren sier, dette var spennende, men du har ikke tid til å tenke over det.

Fordi foreleseren jager deg videre og videre.

Og innen forelesningen er ferdig, så har du også glemt poenget.

Så det å ha denne korte pausen gjør at du får muligheten til å stoppe opp og tenke om hvorfor engasjerte dette meg?

Du kan rett og slett bruke pausene til korte refleksjonspauser.

To-tre minutter, alle er i rommet, og så bruker man kvarter som vanlig.

Og en av disse store tingene er jo, folk tenker at bare jeg lider lenge nok, så blir det god læring av det.

Og jeg aner ikke hvor mange studenter jeg har møtt som er helt fortvilet, som kommer og sier at nå har jeg lest time på time, og jeg husker ikke, jeg faller ut hele tiden.

Og så spør jeg dem, hva gjør du da?

Nei, da prøver jeg å lese enda hardere.
Det er jo et problem i utgangspunktet.

[SPEAKER_00]

Du mener at en heller skal lese mindre for å få med seg mer?

[SPEAKER_01]

Få med seg mye mer ved å korte ned øktene.

[SPEAKER_00]

Hvordan kan en legge opp det i praksis i hverdagen?
Du har en strategi på det, med noen små økter og noen pauser og et system.

[SPEAKER_01]

Jeg leser selv ikke mer enn 20 minutter av gangen.
Jeg har klokka mi på nedtelling.
Og det innebærer jo det at jeg, sammen med dem som etter hvert har begynt å praktisere dette her, er at vi faller ikke ut hele tiden.
Hvis jeg sitter og leser, så er det ikke den der «Oi, hva holdt jeg på med nå?
Oi, nå må jeg tilbake igjen der».
Og disse her korte 20 minuttene, det bygger jo også på denne her ideen at veldig mange får vegring av å begynne å lese eller skrive, fordi de må rydde kalenderen sin.
Altså det er så voldsomt, jeg må ha fri helt frem til lunsj eller til ettermiddagen, for at jeg hele tatt skal kunne gjøre noe.
Nei, har du 20 minutter?
Du kan ta 20 minutter, to-tre stykker før du reiser på skolen.
Kan reise, ta en lunsjpause.
Er det familieliv som veldig mange studenter, også vi ansatte, er i?
Hente før barnehagen.
Yppelig stoppe 20 minutter før barnehagen.

[SPEAKER_00]

Sitte på parkeringsplassen og lese.

[SPEAKER_01]

Ja, sitte på parkeringsplassen.
Sitte på busstoppen før du reiser inn i barnehagen.
Lese 20 minutter.
Det å spre inn disse 20 minuttene gjør at du får voldsom fleksibilitet i hverdagen.
Så vil du gjerne føle deg litt mer vellykka da?

[SPEAKER_00]

For du har faktisk fått gjort noe.

[SPEAKER_01]

Ja, ikke minst du slipper denne kroniske følelsen.
Jeg skulle ha lest.
Jeg skulle ha gjort.
Jeg orker ikke.
Jeg feiler på det i dag også.

20 minutter her, 20 minutter der.
Det får du til.

[SPEAKER_00]
Hva skal du bruke pausene til?

[SPEAKER_01]
Jeg er jo tilgjengelig av at man bruker pauser til å gruble litt over hva man har lest, hva man har gjort.
Jeg er jo veldig tilgjengelig av det at man skal prøve å anvende kunnskap, og at det er ved å anvende kunnskap at du virkelig lærer.
Jeg har jo en tendens til at hvis jeg leser en eller annen tekst, så vil jeg prøve gjerne å oppsøke folk som jeg tror mistenker kan være enige i dette.
Rett og slett fra nesten kjellet mitt, kan dette være på denne måten?
Og det er jo også en del studier som viser at det er studenter som tar denne rollen, særlig i grupper.
Altså hvis du ser inne i disse store halene hvor det er studenter som sitter på grupperom, disse studentene som står og tegner på tavla, demonstrerer, bruker kunnskapen sin.
Altså de gjør det veldig mye betydelig bedre.
Altså de anvender kunnskapen.
Det er ikke bare å lese, men å bruke, reflektere over.

[SPEAKER_00]
Ja, sitt mer i kantina.
Det er moralen.
Sitt i kantina og snakk med medstudentene dine.
Det lærer du av.

[SPEAKER_01]
Det lærer du av.

[SPEAKER_00]
En skal jo ha disse kortepausene, og kanskje du kan bruke dem til å skrive litt også.
Skriving er jo akkurat det samme, du trenger pause i skriving også, du orker ikke å skrive sånn ufattelig lenge heller.
Men du kan kanskje veksle på dette, skrive litt resonemanget fra teksten, skrive litt referatet fra det du har lest.
Det er jo også en måte å bruke det på, som gjør at du får en sånn vekselvirkning da.
Men så tenker jeg at du trenger noen store pauser også.
Og dette med å gjøre noe fysisk, dette å dele opp dagen i noen store bolker.
Hvis du har denne bolken på morgenen med 3–20 minutter for eksempel, så kan du ha en stor bolk midt på dagen med noe annet.
Du er kanskje på forelesning, du er på jobb eller noe annet.
Så kan du kanskje ha en bolk med lesing på kvelden igjen, og så har du kanskje noen fysiske tillegg.

[SPEAKER_01]
Ja, jeg er jo veldig begeistret for å bruke bymiljøet, altså

miljøene vi har på universitetene, høyskolene, rett og slett for de som har den anledningen, være ute med dyr, være ute med, jeg er ute med hundene mine, du er ute med hestene.

Ja.

Det å skape seg sanne rom, det gir jo helt enorm pust og ro i hverdagen, og jeg tror også at dette har veldig god effekt på læringen vår.

Rett og slett det vi trenger å koble av.

Det som også skjer når vi kan ha disse her litt større romene hvor vi trener eller er med familie, er ute og bruker natur og sånt, er jo det at det begynner ofte å snike seg inn en eller annen idé der også.

Man har et eller annet som ligger og murrer og går, og så begynner man å tenke og reflektere over et eller annet, og så er man i gang.

Neste gang man kommer til tilgang på skrivingen, ned med ideen, kommer det med boka, er det egentlig sånn jeg forstod det?

Det skjer ting når vi tar oss disse store pausene, og det er morsomt å være med på.

[SPEAKER_00]

Ja, det er kanskje noe med å ha den der dynamikken mellom det fysiske og det praktiske og det teoretiske, at det skjer noe i hjernen da.

[SPEAKER_01]

Ja, absolutt.

Vi trenger som sagt denne balansegangen mellom å pushe rett og slett nervesystemet vårt.

Akkurat som skjer når vi trener, vi trenger å pushe dem, og så trenger vi pause.

Det er det samme.

Pushe og restitusjon.

Det er grunnlaget for læringen.

Det er det som skjer på nervesystemnivå.

[SPEAKER_00]

Kan vi rett og slett konkludere med at studenter sitter for lite i kantina, at de tar for lite pause, at de trenger flere avdrekk generelt gjennom studiet hver dagen sin?

[SPEAKER_01]

Ja, der kan vi trykke seg ja til mer pauser, ja til mer kantinesitting og diskutere de store og små spørsmålene som vi er opptatt av å være i samfunnet og på universitetet og høyskolen våre.

[SPEAKER_00]

Noen av disse pausene kan du også bruke til å høre de andre podcastene våre om akademisk skriving.

Takk for at du hørte på oss.

Takk for at du var med.

God pause, og lykke til med studiene.