

WIDE  
Wellbeing in Digital Education

**Guidelines til velvære i inkluderende  
digital uddannelse i e-læringsforløb**

2023

Erasmus+ KA220-VET-A5322CAB (PR3)



*Suradnici  
u učenju*



## Indholdsfortegnelse

### Introduktion

#### Modul 1: Forbered læringsmiljøet

Introduktion

1) Learning Management Systems

2) Videokonferencer

12

3) Forbered dit arbejdsmiljø

14

#### Modul 2: Forbered eleverne på e-learning

17

Introduktion

17

1) Gør eleverne fortrolige med de digitale værktøjer gennem sjove øvelser

18

2) Medbring en personlig genstand

19

3) Følelsesmæssigt vejr

21

#### Modul 3: Sådan får du mest ud af e-learning

23

Introduktion

23

1) Kom med nærværet!

23

2) Vis mig din skattejagt!

24

3) Vælg og lær

26

4) Planlæg en grupperejse

28

#### Modul 4: Sådan faciliterer du interaktiv kommunikation

30

Introduktion

30

1) Dynamisk aktivitetsskift til forbedret online læring

30

2) Historiefortælling til effektiv læring

32

3) Mikroundervisning for at styrke eleverne

34

4) Kontrol af forståelse og følelser

36

#### Modul 5: Høst af feedback til undervisere

38

Introduktion

38

1) Mikroafstemninger

38

2) Forslagskasse

40

3) Dagens feedback-team

41

4) Feedback-gitre

42

5) Evalueringsundersøgelse

43

6) Hvordan man fortolker feedback

44

#### Modul 6: At give feedback til eleverne

46

Introduktion

46

1) Sandwich-feedback-metoden

46

2) Feedback gennem rubrikker

47

3) Peer feedback

48

#### Konklusion

50

## Disclaimer

Denne guide er produceret og udgivet af Wide Partnership med støtte fra Erasmus+ programmet. Den er udgivet under Creative Commons offentlige [licens CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) International.



Denne licens kræver, at genbrugere giver kredit til skaberen. Den giver mulighed for at distribuere, remixe, tilpasse og bygge videre på materialet i ethvert medie eller format, også til kommercielle formål. Hvis andre remixere, tilpasser eller bygger videre på materialet, skal du licensere det modificerede materiale under identiske vilkår.

To go further-ikonet, der er hentet fra [Freepick](https://www.freepick.com/), er designet af Monkik.

Europa-Kommissionens støtte til produktionen af denne publikation udgør ikke en godkendelse af indholdet, som kun afspejler forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for enhver brug, der måtte blive gjort af oplysningerne heri.

## Introduktion

Disse retningslinjer har til formål at give lærere strategier og forslag til, hvordan de kan tage hensyn til trivsel i design og implementering af online og blandede læringsmiljøer. Dette dokument er en PDF version af [Wide e-learning pathway](#), der er designet til at skabe en engagerende og relationsorienteret måde at lære på i gæstfrie online-rum. Da afstand og skærme kan påvirke elevernes udholdenhed, er det vigtigt at holde dem engagerede med en følelse af nærvær gennem attraktive aktiviteter, venlige værktøjer og kommunikation mellem jævnaldrende.

Ifølge Bourgeois (2013)<sup>1</sup> omfatter engagement, den studerendes involvering i læringsprocessen og deres opførsel i undervisningen. Det er blevet kategoriseret i tre indikatorer:

- Adfærd: valg, udholdenhed, indsatsstyring, styring af studiemiljø og tid, hjælpesøgning.
- Kognitiv: effektive selvreguleringsstrategier (planlægning/målsætning, metakognitiv opmærksomhed og overvågning, kontrol, evaluering, kritisk tænkning, refleksivitet, etc.) og læringsstrategier.
- Følelsesbetonet: Udvisning af følelser, der varierer alt efter graden af involvering.

*"Følelsesmæssigt engagement vedrører de virkninger, der er forbundet med læringsaktiviteten i form af følelsesmæssige reaktioner - positive som interesse, stolthed, munterhed eller entusiasme, eller negative som skuffelse, angst, tristhed eller devaluering. Dette følelsesmæssige engagement afhænger af alt, hvad der kan påvirke selve lysten til at lære: kammerater, lærere, indhold eller læringssituationer"* (Merhan, 2021)<sup>2</sup>. Denne effektive dimension af engagement vil sandsynligvis påvirke elevernes succes, og derfor er det vigtigt at overveje den i digital læring. Det er derfor vigtigt, at eleverne føler sig som en del af et fællesskab.

Trivsel vedrører dog ikke kun eleverne selv, men også alle, der er involveret i uddannelse. Det pædagogiske personale skal især have mulighed for at implementere tilpassede værktøjer og metoder, så de er mindre bekymrede og kan forbedre deres egen trivsel.

Disse retningslinjer kan ses som et inspirationskatalog, der vil hjælpe undervisere med bedre at forberede og gennemføre onlineundervisning med fokus på både underviser og elevs trivsel.

Vi foreslår, at du gennemgår de seks moduler, der er struktureret efter de forskellige faser i træningen. Det starter med forberedelse af det online arbejdsmiljø samt forberedelse af eleverne. Derefter kommer selve kurset: hvordan man får mest muligt ud af e-læring, optimerer interaktioner for at skabe og bevare tilstedeværelsen. Til sidst kommer feedback-fasen, hvor man sætter spørgsmålstejn ved lærernes praksis og elevernes præstationer. Hvis det ikke er specificeret, kan alle metoder og værktøjer implementeres online og i blended learning.

---

<sup>1</sup> Bourgeois, Étienne. Engagement en formation. De Boeck Supérieur, 2013.

<sup>2</sup> Merhan, F. (2021). Engagement, apprentissage et activité de recherche en situation de confinement : le cas d'étudiants de master en formation des adultes. Le sujet dans la cité, 11, 69-82.

Moduler kan også vælges individuelt til et specifikt behov, hvor det vigtige er at sikre en jævn assimilering ved at gå frem og tilbage mellem retningslinjer og praksis.

Læringstiden er ca. 8 til 10 timer fordelt som følger pr. modul:

Modul	Nødvendig tid
Modul 1: Forbered dit læringsmiljø	ca. 1 time og 45 minutter
Modul 2: Forbered eleverne på e-læring	ca. 1 time og 15 minutter
Modul 3: Sådan får du mest ud af e-learning	ca. 1 time og 15 minutter
Modul 4: Sådan faciliterer du interaktiv kommunikation	ca. 2 timer
Modul 5: Høst af feedback	ca. 2.30
Modul 6: At give feedback til eleverne	ca. 45 minutter

# Modul 1: Forbered læringsmiljøet

## Introduktion

Dette modul fokuserer på nøgleelementer for at sikre, at onlinemiljøet er befordrende for læring, nemlig:

1. Teknisk forberedelse for at sikre, at udstyret, helst med to skærme, et kamera og en mikrofon, fungerer godt.
2. Et behageligt, organiseret arbejdsområde, der minimerer distraktioner uden at være upersonligt, og som giver kontrol over miljøet.
3. En platform, hvis funktioner er tilpasset og behersket for at garantere en flydende og interaktiv læringsoplevelse.

## 1) Learning Management Systemer

Et learning management system (LMS) er en software, der strukturerer onlinekurser. Det gør det muligt at tilføje og vise indhold i forskellige formater (tekst, lyd, video, filer), læringsaktiviteter, forskellige typer af vurderinger, interaktion med de studerende og overvågning af fremskridt for at tildele mikrokreditter. Åben adgang gør det muligt for de studerende at repetere materialet i deres eget tempo og især at gennemgå de optagede live videosessioner. Blandt de mest populære LMS er open source-løsningerne Moodle og Canvas, men der findes også en række kommercielle løsninger.

### Læringsmål

- Forbedring af undervisningsmiljøet
- Fremme de studerendes engagement
- Overvåge og vurdere elevernes fremskridt
- Sikre tilgængelighed og inklusivitet
- Strømline administrative opgaver
- Forbedre undervisningspraksis

### Anvendelse og tilpasning

Learning Management Systems er mere eller mindre alsidige, og de fleste af dem kan tilpasses effektivt til forskellige læringsituationer, herunder understøttelse af face-to-face og blended learning.

Online giver et LMS et enkelt adgangspunkt til en række aktiviteter, der deltager i undervisningsprocessen: levering af indhold, kommunikation og evaluering.

I blended learning, hvor både personlige og online komponenter kombineres, kan LMS'et levere supplerende materialer, ressourcer og opgaver. Det understøtter kontinuitet og giver de studerende adgang til kursusindhold uden for undervisningen.

I traditionelle klasseværelser kan kursusmaterialer, pensumlister og meddelelser deles via LMS, hvilket letter diskussioner og samarbejde med studerende uden for undervisningen.

Uanset omgivelserne bør underviserne sikre, at alt materiale, der lægges ud, er tilgængeligt for alle studerende, især dem med handicap og dem, der bor i landområder, ved at tilbyde alternative formater og vælge et LMS, der overholder Web Content Accessibility Guidelines 2.1, helst med et AA-niveau af overensstemmelse, såsom Moodle LMS 4.0.

## Beskrivelse

### **Trin 1: Opsætning af kursus**

Log ind på LMS'et. Gå til området for oprettelse eller opsætning af kurser. Opret et nyt kursus med grundlæggende oplysninger som navn, tidsramme og beskrivelse. Brug lidt tid på at se, hvordan du kan organisere, besøg kurser arrangeret af kolleger, søg på nettet, hvis det er nødvendigt. Brug den tilgængelige legeplads til at øve dig.

### **Trin 2: Organiser undervisnings- og læringsmaterialer**

Før du går online, skal du tage en pen og et stykke papir og tegne kursets arkitektur. Det indebærer at træffe valg: Skal det struktureres efter moduler baseret på færdigheder, efter tidsperiode eller efter emne? Når kurset er designet, skal du overføre strukturen til LMS'et, før du tilføjer indhold, der består af forskellige medier. Sørg for, at kursisterne kun ser de funktioner, som de skal bruge.

### **Trin 3: Opsætning af opgaver og evalueringer**

Opret opgaver og evalueringer. Angiv forfaldsdatoer, instruktioner og bedømmelseskriterier. Beslut, hvornår du kan bruge automatiseret karaktergivning, og hvornår du skal gøre det manuelt.

### **Trin 4: Få eleverne til at kommunikere**

Vælg de kommunikationsværktøjer, der skal bruges i din sammenhæng. Tænk over, hvordan du vil opmuntre eleverne til at deltage i diskussioner og kommunikere med dig og deres kammerater.

### **Trin 5: Få eleverne til at arbejde sammen**

Brug samarbejdsværktøjer som gruppeopgaver, wikier eller delte dokumenter til at fremme teamwork og fælles læring.

### **Trin 6: Overvåg elevernes fremskridt**

Brug sporingsfunktionerne til at overvåge de studerendes fremskridt. Tjek, hvem der har tilgået kursusmaterialer, udført opgaver og deltaget i diskussioner.

Identificer elever, der kan have brug for ekstra støtte baseret på deres aktivitet eller præstation.

### **Trin 7: Understøt tilgængelighed**

Sørg for, at alt kursusmateriale er så tilgængeligt som muligt, når du kender dine kursisters begrænsninger (handicap, ordblindhed, bor i landområder med begrænset internetadgang ...). Det er meget muligt, at du ikke har ressourcer nok til at tage højde for alle funktionsnedsættelser, og du behøver måske ikke at investere i tegnsprogsoversættelse. Brug LMS'ets tilgængelighedsfunktioner til at vejlede dig i at levere alternative formater.

### **Trin 8: Giv feedback**

LMS tilbyder bedømmelsesværktøjer og kan automatisk tildele "micro credentials" i form af åbne digitale badges. Men for at opretholde en pædagogisk tilstedeværelse skal du give individuelle kommentarer.

### **Trin 9: Arkiver og reflekter**

Arkiver kurset i slutningen af en studieperiode, eller når det er færdigt. De fleste LMS-platforme giver mulighed for at eksportere kursusindhold og elevdata.

Reflekter over kursets effektivitet og indsaml feedback fra de studerende for at lave forbedringer til fremtidige iterationer.

### **Trin 10: Kontinuerlig forbedring**

Brug de data og analyser, som LMS'et leverer, til at evaluere dine undervisningsmetoder og kursets overordnede effektivitet. Foretag de nødvendige justeringer og forbedringer til fremtidige kurser.

### **Bidrag til trivsel**

Når et LMS er tilpasset til at skjule ubrugte funktioner og er logisk struktureret, kan det være brugervenligt for eleverne, som vil få adgang til ressourcer og udføre opgaver i deres eget tempo, hvilket reducerer stress i forbindelse med stramme deadlines. At have mulighed for at gennemgå kursusindhold og kursusmaterialer så mange gange som nødvendigt fremmer en følelse af kontrol og selvtillid.

Lærerne skal bruge en masse tid på at sætte sig ind i LMS'et, organisere kurset, forberede aktiviteter og evalueringer uden at gå med en konstant bekymring for også at skulle tilbyde et gennemsigtigt system. LMS'et kan bruges til et stort antal elever og tilpasses med en minimal indsats. Da LMS'et er udviklet til at håndtere store grupper og automatisere karaktergivning eller overvågning af fremmøde, kan det desuden frigøre tid.

### **Tips og tricks**

- Da alle LMS tilbyder lignende tjenester og flere funktioner, end der normalt er brug for, skal du vælge en udbredt open source, som du kan finde en masse support til.



- Start med at øve dig, så du bliver fortrolig med det. Det tager lang tid at gøre det så gennemskueligt som muligt for den lærende og at designe tiltalende læringsstier.
- Øv dig i at bruge LMS'et bedst muligt. Del tips med kolleger. Søg blandt de hundredvis af gratis tutorials, der er tilgængelige for hvert af dine spørgsmål.
- Tilpas LMS'et med støtte fra det tekniske team, hvis det er nødvendigt.
- Når du fodrer LMS'et med indhold og aktiviteter, skal du regelmæssigt skifte til den studerendes rolle for at visualisere, hvad de vil se.
- Sæt dig i den lærendes sted og forestil dig, hvad du gerne selv vil have ud af et onlinekursus.



## For at gå videre

*Har du nogensinde taget et fjernundervisningskursus med et LMS? Hvad kunne du lide ved det? Oplevede du nogen vanskeligheder? Hvad ville du gerne have fundet? Har du nogensinde undervist online? Med et LMS? Var det svært at organisere? Hvilke funktioner brugte du? Hvilke typer medier inkluderede du? Hvilken type aktiviteter? Hvordan sikrede du samarbejde og medlæring? Har du analyseret dine erfaringer? Brugte du de data, som LMS'et leverede?*

## 2) Videokonferencer

Videokonferencer giver mulighed for visuel interaktion i realtid. Det bruges normalt til en forelæsning, men det kan også understøtte aktiviteter i små grupper, hvilket gør online-læring mere dynamisk og interaktiv. Optagelsen af kurserne giver de studerende mulighed for at gennemgå dem, når det passer dem.

Videokonferenceværktøjer giver dig mulighed for at dele en skærm og tilbyde virtuel kontortid for at kommunikere med studerende og besvare deres spørgsmål, hvilket hjælper dem med at forblive motiverede til at lære. Det forbedrer den samlede online læringsoplevelse ved at replikere mange aspekter af traditionelle kurser.

### Læringsmål

- Forstå den rolle, som videokonferencer spiller
- Vælg et værktøj til videokonferencer
- Sikre teknisk beredskab

## Anvendelse og tilpasning

Online, synkron videointeraktion gengiver et klasseværelse til live udvekslinger og fremmer engagement samt forbindelser mellem lærere og elever.

I blandede læringsmiljøer giver videokonferencer fjernstuderende mulighed for at deltage, hvilket sikrer inklusion og kontinuitet.

I traditionelle klasseværelser kan eksterne talere og eksperter gribe ind via video; studerende med skemakonflikter eller tilgængelighedsbehov kan følge et kursus uden at rejse til skolen.

## Beskrivelse

Markedet er domineret af gratis eller betalte kommercielle værktøjer som Zoom, Microsofts Teams og Skype eller Google Meet. Deres funktionaliteter er ens (optagelse, ændring af baggrund, skærmdeling, instant messaging, oprettelse af små gruppesessioner under et møde osv.)

Af hensyn til sikkerhed, beskyttelse af personlige data og tilpasningsmuligheder får open source-løsninger stadig større betydning.

For eksempel indeholder Jitsi Meet alle muligheder (sløret baggrund, skærmdeling, mødeoptagelse, live streaming, styring af deltagernes mikrofoner, chat osv.) og kræver ikke download eller installation, eller at man opretter en konto for at starte en samtale.

BigBlueButton, gratis software under en åben licens, er et videokonferencesystem, der er udviklet til fjernundervisning og anbefales verden over af flere akademiske institutioner og offentlige myndigheder som f.eks. det franske undervisningsministerium. Det muliggør tale- og videodeling, præsentationer med eller uden whiteboard, offentlige og private chatværktøjer, skærmdeling, onlineundersøgelser og brug af office-dokumenter. Det inkluderer et plug-in til Moodle.

I stedet for at anbefale et, hvis din skole ikke kræver et bestemt værktøj, foreslår vi, at du prøver dem og analyserer online-sammenligninger i henhold til dine kriterier (pris, brugervenlighed, softwareintegration, lyd- og billedkvalitet, energiforbrug, nødvendigheden af at installere software eller oprette en konto, tilgængelighed af et plug-in til at integrere det i dit LMS osv.)

## Bidrag til trivsel

Video er nok den bedste måde at skabe en følelse af nærvær på for at mindske følelsen af isolation:

- Ved at se hinanden kan elever og lærere dele deres følelser og interagere gennem ansigtsudtryk, som om de var i samme rum.
- Ud over at være til stede med øjnene, er læreren til stede med ansigtet (rynker panden, smiler, mimik), kroppen (gestik) og baggrunden, eventuelt ved at pege på genstande.

- Lærere kan opdage manglende forståelse i de visuelle udtryk og give øjeblikkelig afklaring, hvilket reducerer den angst, der er forbundet med usikkerhed, ubesvarede spørgsmål eller misforståelser.
- Det gør det lettere at deltage aktivt i aktiviteter, der kræver øjeblikkelig feedback.

Endelig giver planlagte videoklasser struktur og rutine, hvilket hjælper elever og lærere med at bevare en følelse af formål med deres læring eller arbejde.

### Tips og tricks

- Test softwaren på computeren med kameraet og mikrofonen fra internetforbindelsen på det sted, der skal bruges til undervisning. Det kan være svært at få adgang hjemmefra til en platform, der er let tilgængelig fra skolens lokaler. Gør dig fortrolig med grænsefladen, indstillingerne og funktionerne. Se efter tutorials og deltag i træningssessioner.
- Sørg for, at videokonferenceværktøjet ikke udelukker nogen elever på grund af handicap, softwarekompatibilitet eller begrænset båndbredde.
- Øv dig i at styre to skærme, en til deling og en til visning af elevernes videoer, mens du kigger på kameraet.
- At fokusere på blikdiffusion ved at stirre ind i kameraet for at give eleverne indtryk af at se dem i øjnene kræver lidt øvelse, da vi fristes til at kigge på elevernes videoer eller den delte skærm.
- For at begrænse CO<sub>2</sub>-fodaftrykket i dine lektioner skal du minde eleverne om at slukke kameraerne efter introduktionen, når de kun lytter, og at åbne det for at stille spørgsmål eller præsentere et emne. Vælg en lav eller medium opløsning for at reducere datastrømmen.
- At indsamle feedback efter hver session hjælper med at identificere områder, der kan forbedres. Optagelse af sessioner giver dig mulighed for at analysere den måde, du underviser og involverer eleverne på.
- Ved at vurdere potentielle risici kan vi forudse dem og forberede alternative løsninger.



### For at gå videre

*Har du nogensinde brugt et videokonferencesystem? Har du taget kurser via videokonferencer? Hvad var fordelene ved video? Var du i stand til at interagere med taleren? Hvad var formålet? Hvis ikke, hvorfor ikke? Kommunikerede du med de andre deltagere? Blev kurset optaget? Havde du adgang til optagelsen? Integrerer du videokonferencer i din undervisning? Havde du brug for træning? Oplevede du nogle tekniske problemer? Optager du sessioner? Føler du dig godt tilpas? Hvad er begrænsningerne? Er der nogle aktiviteter, du gerne vil tilbyde, som ikke kan gøres ved hjælp af video? Har du modtaget feedback fra de studerende? Hvordan kan video forbedre elevernes velbefindende?*

### 3) Forbered dit arbejdsmiljø

En korrekt konfiguration af arbejdsmiljøet vil gøre det virtuelle klasseværelse mere effektivt og samtidig fastholde elevernes interesse.

#### Læringsmål

- Skab et læringsmiljø, der forbedrer koncentration og motivation.
- Udvikle færdigheder til online kommunikation.

#### Beskrivelse

- Sørg for at have en god og stabil internetforbindelse.
- Tjek videokonferencefunktionerne på forhånd.
- Tjek kvaliteten af video og lyd (tilslut om nødvendigt eksternt kamera og mikrofon med ledning).
- Planlæg din intervention sekvens for sekvens ved at skrive et detaljeret manuskript med en tidslinje, der organiserer rækkefølgen af samtaler, aktiviteter, spørgsmål, vurdering og feedback.
- Angiv forbindelseslinket på forhånd.
- Isolér dig i et roligt, veludstyret værelse.
- Vælg mellem en neutral baggrund for at undgå distraktioner (eventuelt ved hjælp af en integreret virtuel baggrund) og en baggrund, der viser visse træk ved din personlighed for at skabe et mere gunstigt socialt og følelsesmæssigt klima.
- Vær opmærksom på lyset: Det er bedst ikke at have et vindue eller en lyskilde bagved.
- Pas på dit udseende: Det er ikke, fordi du underviser hjemmefra, at du kan være i pyjamas.
- Placer dig langt nok væk fra kameraet til, at det øverste af skuldrene er synlige.
- Placer kameraet, så du kan se ind i det, når du taler. Hvis eleverne har indtryk af, at du kigger på dem, vil de føle sig mere involverede. Undgå at placere kameraet på en bærbar computer i en lav vinkel ved at hæve det med bøger, hvis det er nødvendigt. Hvis du taler med en bestemt elev, skal du ikke se deres video, men blive ved med at kigge på kameraet.
- Log på et par minutter før mødets start for at teste dit udstyr, forudsæ eventuelle tekniske problemer og byde deltagerne velkommen, når de logger på.

#### Bidrag til trivsel

God forberedelse begrænser uforudsete hændelser og distraktioner, så alle kan føle sig mere trygge under lektionen.



## For at gå videre

*Hvor holder du dine fjernundervisningskurser? Har du et dedikeret lokale? Har du allerede tænkt over, hvordan det er organiseret? Mangler du noget? Hvordan er skrivebordet placeret i forhold til vinduet? Kan du opretholde en konstant belysning? Hvad kan forbedres? Er dit udstyr og din forbindelse af god kvalitet? Kan du se kameraet, mens du underviser? Har du modtaget nogen feedback fra eleverne om dit miljø? Har du nogensinde tænkt over dit velbefindende på arbejdspladsen?*

## Modul 2: Forbered eleverne på e-læring

### Introduktion

Forberedelse af eleverne omfatter (mindst) disse aspekter:

- **Et miljø for læring og koncentration.** For at sikre, at de er fortrolige med de forskellige værktøjer, skal du altid foretage et teknisk tjek for at se, om de kan dele skærmen, tænde og slukke for kamera og mikrofon eller reducere baggrundsstøj.
- **Følelsesmæssig parathed.** Start hver session med en stimulerende øvelse, der opmuntrer til kommunikation og samarbejde, f.eks. en ice breaker, en check-in eller en sjov øvelse.
- **Kognitiv parathed** til at engagere det maksimale af deres kognitive evner. I begyndelsen af en session skal du præsentere målene og deres plads i det samlede kursus samt vurderingskriterierne. Et adgangskort til selv vurdering af deres parathed til at opnå nye læringsresultater vil hjælpe med at justere undervisningsplanen.
- **Deres involvering** i at foreslå regler for samarbejde og kommunikation samt i processen under sessionerne.

Dette modul giver eksempler på aktiviteter, der kan bruges til at forberede eleverne med et særligt fokus på følelsesmæssig parathed.

Indholdet i dette modul er inspireret af teorien om social og emotionel læring (SEL), der betragtes som *"den proces, hvorigennem alle unge og voksne tilegner sig og anvender viden, færdigheder og holdninger til at udvikle sunde identiteter, håndtere følelser og nå personlige og kollektive mål, føle og vise empati for andre, etablere og vedligeholde støttende relationer og træffe ansvarlige og omsorgsfulde beslutninger."*<sup>3</sup>

Social og emotionel læring sigter typisk mod at udvikle fem færdigheder:

- **Selvbevidsthed:** evnen til at være opmærksom på sine egne følelser og til at udvikle et positivt selvbillede.
- **Selvledelse:** evnen til at regulere sine egne følelser og overvåge sin egen adfærd.
- **Social bevidsthed:** evnen til at være opmærksom på andres følelser og sociale situationer.
- **Ansvarlig beslutningstagning:** evnen til at løse problemer og tage ansvar.
- **Relationelle færdigheder:** de færdigheder, der er nødvendige for at fremme og kommunikere i relationer.

<sup>3</sup> <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>

Tilhængere af SEL krydrer typisk deres lektioner med check-in-aktiviteter, der kan sammenlignes med ice-breakers, med den forskel, at de er koncentreret om følelser og emotioner. Det er korte aktiviteter, der giver eleverne mulighed for at udtrykke, hvad de føler netop denne dag i netop denne kontekst. Det er meningen, at de skal hjælpe eleverne med at lægge deres bekymringer til side og reducere deres følelser, så de bedre kan fokusere på det pædagogiske indhold. De er sværere at håndtere, hvis lærerne ikke er uddannet til at understøtte en psykologisk dimension og ikke har meget tid til at afklare vanskelige situationer. De er nødt til at reagere i overensstemmelse hermed og håndtere enhver alvorlig bekymring. Det kan være nødvendigt at arrangere en individuel samtale eller at sætte personen i forbindelse med en rådgiver.

Udtalelse om [check-in-aktiviteter](#) af Alessandro Carbone : [Isbrydende check-in-session](#)

## 1) Gør eleverne fortrolige med de digitale værktøjer gennem sjove øvelser

Sjove øvelser vil forberede lærere og elever til at bruge værktøjernes fulde potentiale.

### Læringsmål

- Skab en uformel stemning online
- Træn brugen af onlineværktøjer
- Skab relationer mellem lærer og elever online
- Hæv energiniveauet i e-læring

### Anvendelse og tilpasning

Lidt kreativitet, viden og forberedelse er alt, hvad der skal til for at tilpasse sjove aktiviteter til onlinebrug, som forbedrer atmosfæren, øger energien og skaber en følelse af fællesskab.

### Beskrivelse<sup>4</sup>

#### Vis og fortæl billeder

Eleverne får 1 minut til at finde et billede på deres telefon, som de kan bruge til at fortælle en historie. De har 1-2 minutter hver til at fortælle deres historie. Dette kan bruges, når eleverne allerede kender hinanden, men også i nye grupper som en måde at lære hinanden at kende på.

#### Emne top 5

Lav grupper på 4 eller 5 personer, som mødes i 5 minutter. Hvert medlem skal liste 5 ting, de kan huske fra den sidste lektion. Listerne skrives privat, før de deles samtidigt med gruppen, i chat eller i et delt dokument. Gruppen arrangerer derefter listen fra det mindst almindelige øverst til det mest

<sup>4</sup> Tilpasset fra [10 teambuilding-aktiviteter til fjernundervisning](#).

almindelige nederst. Efter 5 minutter lukkes mødelokalerne, og listerne præsenteres for resten af klassen.

### Match fakta med personen

Hver elev sender en privat besked til læreren med et sjovt faktum om sig selv. Læreren præsenterer derefter faktaene et efter et, og i chatrummet udpeger eleverne den, de tror, er forfatteren. Til sidst afslører deltagerne sig selv ved at forklare deres historie.

### Bidrag til trivsel

En god beherskelse af værktøjerne gør det muligt at holde tankerne fri af tekniske eventualiteter.

Det skaber en sjov og afslappet atmosfære online.

### Tips og tricks

- Sørg for, at du selv har en god forståelse og behersker værktøjerne.
- Brug elevernes ideer til at justere aktiviteterne og skabe nye.

### Mere information...

Hvis du vil vide mere om, hvordan man opretter et fuldt fleksibelt blended learning-miljø, kan du følge [HyFlex-modellens](#) guidebog, der er udviklet af Ohio University sammen med en [digital værktøjskasse](#).



## For at gå videre

*Er du bekendt med de forskellige værktøjer, der kan bruges online? Holder du et teknisk øje med nye værktøjer? Er dine elever trygge ved at bruge digitale værktøjer? Er du? Er der store forskelle mellem eleverne? Introducerer du sjov i din undervisning? Hvordan introducerer du en lektion? Et modul eller en session? Bruger du øvelser til at gøre eleverne mere fortrolige med værktøjerne?*

## 2) Medbring en personlig genstand

*Bring a personal item* er en nem aktivitet til at skabe en positiv gruppedynamik, når man starter et kursus. Det kræver, at man har forberedt gruppen og skabt en afslappet atmosfære, så deltagerne åbner op for de andre. At tale om en genstand er relativt "sikkert", samtidig med at man viser noget om sig selv, hvilket bidrager til at skabe en følelse af at være en del af gruppen.



## Læringsmål

- Styrke forbindelserne mellem lærere og elever
- Tilskynd til teamwork

## Beskrivelse

Aktiviteten kan udføres som en introduktion, hvis eleverne er blevet bedt om at medbringe en genstand, der repræsenterer noget for dem eller er relateret til kurset. De skiftes til at præsentere sig selv, før de forklarer deres genstand og dens betydning. Læreren kan være den første til at introducere en genstand for at opmuntre de andre.

At lytte til hinanden hjælper dig med at lære de mennesker at kende, som du skal arbejde sammen med. Alle husker de andre, fordi de kan forbinde en genstand og en personlig historie med dem. Det er en hurtig måde at hjælpe gruppen med at opbygge en fælles identitet ud fra personlige identiteter.

## Bidrag til trivsel

At kende hinanden er en vigtig del af trivslen i grupper, og uden denne form for aktivitet tager det tid at opnå det. At *medbringe en personlig genstand* er en hurtig måde at give nogle nuancer til de mennesker, du deler et læringsmiljø med, og at skabe gruppesammenhold.

## Tips og tricks

- Sørg for at have en afslappet stemning i gruppen, og lad folk fortælle så lidt eller så meget, som de har det godt med.
- Kommenter historierne, og styrk deres plads i gruppedynamikken ved at give positiv feedback.
- Glem ikke at være en del af spillet med din egen genstand.
- Hvis nogen har glemt at medbringe en genstand, kan de stadig deltage ved at tage noget, der er tæt på dem, f.eks. deres telefon, et USB-stik eller et kaffekrus, og fortælle en historie om det og dermed om sig selv. Eleverne kan også blive bedt om at fortælle en sjov fakta eller historie om sig selv, selvom det kan virke mere skræmmende og mindre tilgængeligt.



## For at gå videre

*Ville du føle dig tryk ved at organisere denne aktivitet? Hvad med deltagelse? Hvad ville du medbringe? Har du allerede arrangeret lignende aktiviteter? I et klasseværelse? På nettet? Hvordan ville du reagere, hvis en elev ikke kunne kontrollere sine følelser? Hvis en elev nægtede at deltage? Hvis en elev gjorde grin med en anden?*

### 3) Følelsesvejrudsigten

Denne aktivitet giver elever og lærere mulighed for at dele deres følelser og sætte ord på deres følelser, før de går i gang med læringsprocessen.

#### Læringsmål

- Forstå elevernes følelser, som kan have indflydelse på deres læring.
- Opmuntre elever og lærere til at udtrykke deres følelser

#### Anvendelse og tilpasning

Denne aktivitet kan bruges rutinemæssigt eller tilfældigt, afhængigt af emnet, til at udtrykke dagens følelser, men også til selv at vurdere niveauet af forståelse af den foregående lektion.

#### Beskrivelse

I starten af sessionen spørger du alle om deres følelsesmæssige vejr. Eleverne og læreren vælger den emoji, der passer bedst til deres humør, og deler den i chatrummet, før de forklarer deres valg.

#### Bidrag til trivsel

Lærerne vil være opmærksomme på elevernes humør, så de kan tilpasse tempoet i sessionen og give individuel støtte, hvis det er nødvendigt. Det er også en mulighed for eleverne til at udtrykke deres følelser og føle, at der bliver lyttet til dem. Det hjælper dem med at koncentrere sig bedre bagefter.

#### Mere information...

[40 icebreakers til små grupper](#)

[En samling af icebreakers](#) foreslået af [University of Florida](#)

Hvorfor bruge isbrydere? - [Icebreakers | Center for Teaching Innovation \(cornell.edu\)](#)

[33 icebreakers til gymnasiet og mellemskolen, der rent faktisk virker](#)

[At bryde isen: En pre-interventionsstrategi til at engagere forskningsdeltagere](#)

[De bedste digitale icebreakers](#)

[50 Tjek-ind-aktiviteter for social emotionel læring i klasseværelset](#)



## For at gå videre

*Ville du føle dig tryk ved at organisere denne aktivitet? Hvad med deltagelse? Har du allerede arrangeret lignende aktiviteter? I et klasseværelse? Online? Hvordan ville du reagere, hvis en elev ikke kunne kontrollere sine følelser? Hvis en elev nægtede at deltage? Ved du, hvor du skal henvise en elev, der udtrykker vanskeligheder?*

## Modul 3: Sådan får du mest ud af e-learning

### Introduktion

Dette modul introducerer fire metoder til at få mest muligt ud af live online læring. De guider dig til at blive en underviser, der er i stand til at organisere dynamiske, deltagende og interaktive sessioner, til at personliggøre din undervisning og til at mindske elevernes følelse af isolation bag en skærm.

### 1) Bring nærværet på banen!

For at overvinde vanskeligheden ved at holde eleverne aktive og involverede bag en skærm, forbereder denne metode lærerne på at nedbryde følelsen af isolation og afstand for at skabe nærvær.

### Læringsmål

- Udvikle en følelse af tilstedeværelse online
- Brug passende værktøjer og aktiviteter til online læring
- Gør online læring mere deltagende og attraktiv

### Beskrivelse

Følelsen af nærvær vil blive skabt ved at implementere følgende praksisser.

#### **Integrere både verbal og nonverbal kommunikation**

- Brug et klart sprog, tal langsomt, stil opfølgende spørgsmål og gentag de vigtigste pointer. At kommunikere online kræver mere opmærksomhed og regelmæssig kontrol af, at publikum forstår.
- Fokus på nonverbal kommunikation, kropssprog og ansigtsudtryk som smil, nærhed til skærmen, nik, dynamisk brug af stemmen med variationer i intensitet og pauser under præsentationer.
- Træn dine kommunikationsevner. Optag en kort video, hvor du forklarer et emne. Undersøg derefter din verbale og nonverbale kommunikation, hvad der skal forbedres, og hvad der fungerer. Hvordan hilser du på eleverne? Bruger du for meget eller for lidt mimik? Lav noter, som du kan tage med i dit næste onlinekursus.

#### **Træn dit blik**

Øjenkontakt, som er særlig vanskelig bag en skærm, er et vigtigt element i nærvær. Øv dig ved at printe et par øjne ud og sætte dem fast lige under eller over dit webcam. Før en lektion kan du tjekke, om dit blik ser naturligt ud ved at tage skærmbilleder i forskellige positioner, og justere dine øjne i overensstemmelse hermed.

## Arbejd med to skærme

Skærmen med kameraet bruges til videokommunikation, den anden til illustrationer og skærmdeling. Skift layout mellem skærmdeling og kamerakommunikation.

## Medtag personlige referencer

- Giv et strejf af din personlighed ved at skabe dit eget visuelle jeg med en avatar eller en personlig emoji (f.eks. ved hjælp af Bitmoji<sup>5</sup>), og brug den som en sjov del. Avatarer kan:
  - give eleverne en idé om dig, ikke kun som underviser, men også som person, hvilket kan øge både motivation og nærvær.
  - kan bruges på forskellige måder, til daglige meddelelser, i slideshows eller som et visuelt "du", der kommunikerer nøglepunkter i begyndelsen, slutningen eller i løbet af kurset.
- Baggrunden er en måde at introducere noget personligt på og give sjove emner til diskussion. Du kan bede eleverne om at skabe deres egne baggrunde, f.eks. relateret til dagens tema, som en kreativ måde at præaktivere deres viden på.

## Bidrag til trivsel

Denne praksis mindsker følelsen af isolation og afstand.

## Tips og tricks

- Vær opmærksom på din verbale og nonverbale kommunikation, mens du kigger på webkameraet.
- At bruge lidt tid på at skabe en avatar er nyttigt for at udvikle en personlig tilstedeværelse online.

## Uddeling

"Øjne", som du kan printe ud og sætte på dit webcam.



## For at gå videre

*Er du allerede i stand til at se ind i kameraet, mens du taler? Hvordan tager du højde for nonverbal kommunikation online? Er du fortrolig med øjenkontakt bag en skærm? Hvilken skærmbaggrund bruger du? Arbejder du med to skærme? Hvad har du lært af at videooptage en lektion? Er du tydelig nok? Integrerer du forskellige kommunikationsformer?*

---

<sup>5</sup> [Bitmoji](#) er en applikation til at skabe personlige emojis og gifs i brugerens billede.

## 2) Vis mig din skattejagt!

For at opretholde koncentration, motivation og velvære er det vigtigt at aktivere eleverne fysisk mere end i traditionel undervisning, da ubevægelighed reducerer energien. *Vis mig din skattejagt* er en enkel, energigivende aktivitet, der får eleverne til at være aktive derhjemme. De skal tage en selfie med et objekt, som læreren har foreslået (f.eks. et blå objekt eller et vejskilt), før de kommer online igen.

### Læringsmål

- Tilbyd en pause med fysisk aktivitet
- Introducer noget sjovt
- Skabe forbindelser mellem elever og lærere
- Optimere pauser for at øge trivsel, energi og motivation

### Anvendelse og tilpasning

Denne aktivitet fungerer i synkrone læringsituationer og er let at tilpasse.

Hvis vejret er dårligt, kan det være en indendørs aktivitet, hvor eleverne skal finde det objekt, der er længst væk fra deres computer.

Det kan være et spil, hvor eleverne skal jage og samle alle tingene fra en liste. Eller den første elev, der kommer tilbage med genstanden, kan bestemme den næste genstand, som alle skal jage.

Dette kan være en tilbagevendende aktivitet, som organiseres af eleverne.

Bevis kan gives ved at vise telefonens skærm eller objektet til kameraet, hvis det er for lang tid at uploade et foto.

Det kan kompliceres ved at bede eleverne om at inkludere en gestus i selfien, f.eks. en tommelfinger op ved siden af objektet, et ansigtsudtryk, der beskriver deres humør, eller deres transportmiddel.

### Beskrivelse

Læreren introducerer aktiviteten med det givne mål. Eksempel: "*Vis mig dit vejskilt*":

- Du skal tage en selfie med et vejskilt mere end 100 meter fra dit hjem, vende tilbage til onlinekurset og uploade den til chatten.
- Du har 10 minutter til at gøre det, og du kan gå, cykle eller stå på skateboard.
- Aktiviteten er slut, når alle selfies er uploadet.

Tænk på forhånd over kompleksitetsniveauet: en selfie med et enkelt objekt eller flere objekter og en minimumsafstand. En variation er at finde et objekt, der relaterer til undervisningstemaet, og bede eleverne om at forklare forbindelsen. Det er også muligt at forenkle ved kun at beholde én fysisk aktivitet, såsom at hoppe eller løbe.

Et konkurrenceelement vil øge elevernes motivation: vinderen kan være den med flest "tommelfinger op"-reaktioner eller den, der bliver hurtigst færdig.

### Bidrag til trivsel

En kort pause, der involverer kroppen og andre dele af sindet, hjælper eleverne med at ændre deres mentale rum og genoptage læringen med fornyet energi og koncentration.

### Tips og tricks

- Sæt mindst 10 minutter af, hvis eleverne skal ud.
- For at spare tid kan denne aktivitet udføres i pausen.
- Deltag i aktiviteten for at booste din energi og holdånd.



### For at gå videre

*Kunne du tænke dig at indarbejde denne aktivitet i dit kursus? Vil du gennemføre den, som den er, eller tilpasse den? Kunne du tænke dig at deltage? Hvad ville feedbacken være? Kan du identificere nogen barrierer for at bruge digitale værktøjer? Hvorfor er det et centralt element i trivsel?*

## 3) Vælg og lær

Denne aktivitet sigter mod at opnå differentieret læring og tilskynde til selvevaluering ved at give eleverne mulighed for at vælge mellem fire niveauer af øvelser, fra enkle til meget krævende. De kan også vælge antallet af opgaver og deres tempo.

### Læringsmål

- Gøre det muligt for den studerende at gøre fremskridt med aktiv læring og selvevaluering.
- Styrk eleverne i forhold til deres egne læringsevner og fremskridt.
- Organiser et læringsmiljø, der opmuntrer til selvregulering.

## Anvendelse og tilpasning

Online vil der blive oprettet fire breakout rooms eller gruppechats med mulighed for at dele dokumenter, mens der i et klasseværelse vil være fire fysisk adskilte stationer.

## Beskrivelse

Forbered ti til tyve homogene opgaver på fire niveauer: let, mellem, udfordrende og svært som du uploader i fire breakout-rum.

Opsummer listen over opgaver, der skal krydses af, når de er udført.

Send denne tjekliste sammen med emnerne og instruktionerne til de studerende:

- Din opgave er at løse så mange opgaver som muligt på den tid, du har til rådighed.
- Du kan bevæge dig frit fra rum til rum.
- Hvis du synes, opgaverne er for lette, så spring dem over og gå til et andet rum.
- Bliv i det samme rum, så længe du bliver udfordret af opgaverne. .
- Du kan arbejde sammen med studerende i samme rum.
- Hvis du har svært ved at løse en opgave, så spørg en elev eller lærer om hjælp.
- Du kan flytte til et lettere rum, hvis opgaven stadig er for svær.
- Marker de opgaver, du har løst, på tjeklisten, og besvar evalueringsspørgsmålene.

Eleverne går ind i det rum, der svarer til deres anslåede niveau, hvor de finder en liste med homogene opgaver. I løbet af sessionen kan du besøge mødelokalerne, lytte til de studerende og give dem feedback. De kan dele billeder af deres arbejde, så andre eller du selv kan hjælpe dem.

Selvevalueringen omfatter følgende emner:

- Hvor tilfreds er du med undervisningen?
- Har du gjort fremskridt?
- Hjælp du andre studerende?
- Arbejdede I sammen om at løse opgaver?

## Bidrag til trivsel

Da de studerende kan vælge arbejdstempo og koncentrere sig om en opgave, når det passer dem, reduceres stressen. Ved at gå fra de letteste til de sværeste opgaver har de desuden tid til at forberede sig kognitivt.

Denne metode tilskynder også til kollaborativ læring, selvevaluering og selvregulering.



## Tips og tricks

- Inviter i begyndelsen eleverne til at reflektere over deres succes i den foregående uge.
- Undervurder ikke arbejdsbyrden ved at forberede et sæt homogene opgaver til fire forskellige niveauer.
- Forblive tilgængelig for at støtte og overvåge eleverne, også online.
- Tilskynd eleverne til regelmæssigt at opdatere deres resultater på tjeklisten og evaluere, om de er på rette sted.
- Evaluer korrektheden af deres løsninger.
- Giv eleverne mulighed for at tjekke deres resultater, mens de arbejder.
- Mind dem om at evaluere deres arbejde, når de er færdige.

## Uddeling

Tjeklister og nok opgaver til hvert niveau.



### For at gå videre

*Kunne du tænke dig at indarbejde denne aktivitet i dit kursus? Hvad ville det give kursisterne? Hvordan ser du din rolle? Kan du identificere nogen forhindringer i forbindelse med brugen af digitale værktøjer? I forbindelse med afstand? Hvad er merværdien ved at oprette denne onlineaktivitet? Hvorfor er det vigtigt for trivslen?*

## 4) Planlæg en grupperejse

At forberede en grupperejse sammen giver eleverne mulighed for at lære ved at gøre, opleve teamwork, prioritere opgaver, kommunikere, præsentere og evaluere. Det vil hjælpe dem til at:

- Håndter følelser og adfærd.
- Skelne mellem rationel og følelsesmæssig tilgang til beslutningstagning.
- Genkende situationer, hvor lignende problemer er løst med succes.
- Forstå situationer, der fører til konflikt, og implementere konfliktløsningsstrategier.
- Forstå vigtigheden af samarbejde.
- Udvikle selvsikker adfærd.
- Vær opmærksom på fordelene ved teamwork.

- Anvend præsentationsevner.
- Vær opmærksom på forskellige typer af teams og roller.

## Anvendelse og tilpasning

Online og i blandede situationer arbejder teams i separate mødelokaler, og der åbnes et ekstra til repræsentanterne. Metoden kan også bruges i et klasseværelse.

## Beskrivelse

Formålet med denne aktivitet er i fællesskab at planlægge en rejse for hele gruppen.

**1.** Læreren laver fire hold og tildeler hver af dem en af de fire følgende opgaver:

- Skema og rejseplanlægning.
- Undersøg destinationer og lav en brochure med seværdigheder og aktiviteter.
- Lav et detaljeret budget, og beregn behovet for ekstern finansiering.
- Skriv en rapport til en potentiel ekstern fondsgiver, der forklarer destination og planlægning.

Da opgaverne skal udføres samtidigt, og de hver især kræver information fra de andre, skal eleverne identificere og prioritere delopgaverne for at kunne træffe beslutninger, der kan indgå i de andre gruppers arbejde.

**2.** Holdene vælger en repræsentant, som vil samarbejde og kommunikere med et af de andre hold. Ethvert team kan indkalde til møder, når der opstår behov for det.

**3.** Når opgaven er fuldført, præsenterer holdene deres løsninger og identificerer behovet for yderligere koordinering, hvis det er nødvendigt.

**4.** Hvert team evaluerer derefter deres styrker og svagheder i forhold til at løse opgaven, og hvor succesfulde de var. De foreslår strategier til at forbedre styrkerne og overvinde svaghederne.

**5.** Hvert hold evaluerer også hinandens præstationer ved hjælp af evalueringskriterier, som læreren har givet. De deltager i debriefingen sammen.

## Bidrag til trivsel

Eleverne udvikler færdigheder i beslutningstagning, personligt ansvar, selvregulering og positive relationer samt effektiv tidsstyring.

## Tips og tricks

- Hjælp eleverne med råd eller reflekterende spørgsmål, hvis det er nødvendigt.
- Ros dem for det, de gjorde godt, og opfordr dem til at tænke over, hvad de kunne have gjort anderledes.



## For at gå videre

*Kunne du tænke dig at indarbejde denne aktivitet i dit kursus? Hvad ville det give kursisterne? Hvordan ser du din rolle? Kan du identificere nogen forhindringer i forbindelse med brugen af digitale værktøjer? I forbindelse med afstand? Hvad er merværdien ved at tilbyde denne aktivitet online? Hvorfor er det vigtigt for trivslsen?*

## Modul 4: Sådan faciliterer du interaktiv kommunikation

### Introduktion

Da effektiv kommunikation er en af hjørnestenene i en vellykket læringsoplevelse, tager dette modul fat på det kritiske behov for at forbedre online-studerendes engagement, fremme en følelse af at høre til og sikre aktiv deltagelse i et inkluderende og interaktivt virtuelt klasseværelse.

For at opretholde et blomstrende onlinefællesskab lægger vi vægt på at fremme diskussion og feedbackmekanismer som f.eks. afstemninger ved hjælp af forskellige værktøjer. Ved at formulere anmodninger, der kan opmuntre til svar fra alle elever, også dem, der har det svært, kan underviserne sikre, at alle stemmer bliver hørt.

Derudover vil vi understrege styrken ved historiefortælling og multimedier, som f.eks. kortfilm, til at fange elevernes opmærksomhed. Ved at inddrage personlige erfaringer, artikler, opslag på sociale medier, historiefortælling og lignelser udvider underviserne elevernes perspektiver.

### 1) Dynamisk aktivitetsskift til forbedret online læring

Denne metode imødekommer det grundlæggende behov for at fastholde deltageres opmærksomhed og engagement i e-læring. Ved at skifte fra en aktivitet eller undervisningsmetode til en anden bekæmper den monotonien i lange forelæsninger og holder deltagerne opmærksomme og motiverede. Korte og varierede aktiviteter beriger læringsoplevelsen. Ved at forstå deres kontinuitet og logik fastholder de studerende information mere effektivt, samtidig med at de føler sig som en del af en gruppe. Energizers spiller en vigtig rolle i at fokusere deltagerne og minde dem om, at forståelse opstår, når de er fuldt engagerede.

#### Læringsmål

- Få tips til at bevare deltageres fokus og engagement.
- Lær, hvordan du sikrer kontinuitet i læringen ved hjælp af en række forskellige metoder.

#### Anvendelse og tilpasning

Aktivitetsskift er især nyttigt i e-læring, hvor det kan være svært at fastholde engagementet. Det giver eleverne mulighed for at holde fokus under forelæsninger og være involveret i virtuelle aktiviteter.

I blandede systemer hjælper det at implementere engagementstrategier, der er konsistente på tværs af de forskellige læringsmodaliteter.

#### Beskrivelse

Start med at forberede et varieret udvalg af aktiviteter (diskussioner, interaktive opgaver, notatagning, pauser, brainstorming ...), der opretholder en balance mellem lytning og læsning,

interaktioner og produktioner. Hver aktivitet har klare læringsmål, så eleverne forstår dens formål og relevans.

Aktiviteterne skal være korte, helst mellem 5 og 15 minutter, og overgangene skal være flydende og logiske. Deltagerne skal forstå sammenhængen mellem hver aktivitet og det overordnede tema.

Inddrag videoer, billeder eller konkrete eksempler, og brug interaktive afstemnings- eller quizværktøjer (f.eks. Mentimeter, Wooclap, Klaxoon, Kahoot osv.).

Korte pauser vil give deltagerne mulighed for at slappe af og holde fokus. De planlagte aktiviteter kan tilpasses, så de passer til elevernes reaktioner eller eventuelle behov, der måtte opstå.

### Bidrag til trivsel

Mindre træthed: Skift mellem aktiviteter forebygger mental træthed og udbrændthed.

Øget engagement: Korte aktiviteter fastholder interessen og deltagelsen, hvilket bidrager til et positivt og fokuseret læringsmiljø.

Effektiv læring: Metoden understøtter aktiv læring, som øger forståelsen og fastholdelsen af viden, hvilket fører til en følelse af at have opnået noget.

Forbedret samarbejde: samarbejdsaktiviteter fremmer en følelse af tilhørsforhold og social forbindelse, hvilket reducerer følelsen af isolation.

Følelse af kontrol: Deltagerne har større kontrol over deres læring, hvilket fører til øget self-efficacy.

Adaptiv læring: Ved at tilpasse aktiviteterne til deltagerens behov skabes der et støttende og adaptivt læringsmiljø.

### Tips og tricks

- Kontrollér, at alle elever har adgang til de nødvendige værktøjer.
- Vælg aktiviteter, der tilgodeser forskellige læringsstile og præferencer.

### Mere information...

[Et spil om dagen: sjov og dynamisk synkron online læring.](#) af Lisa K. Forbe, Faculty Focus

[Engagerende online-aktiviteter](#), Stanford University, Teaching Commons

[Eksempler på aktive læringsaktiviteter](#), Queen's University

### Udtalelse

[Dynamisk aktivitetsskift til forbedret online læring](#) af Alessandro Carbone



## For at gå videre

*Hvilken type aktiviteter inkluderer du i din undervisning? Har du fundet på nye ideer til at diversificere din praksis? Har du allerede udvekslet ideer med kolleger for at udvide din portefølje af aktiviteter? Kigger du regelmæssigt efter nye værktøjer, der kan tiltrække elevernes opmærksomhed? Hvordan integrerer du trivselsdimensionen i dit valg af aktiviteter?*

## 2) Historiefortælling til effektiv læring

Denne metode udnytter kraften i historiefortælling gennem forskellige medier til at fange elevernes opmærksomhed, gøre undervisningsindhold lettere at huske, lære fremmedsprog, udvikle nogle holdninger som tolerance og færdigheder som fantasi, observation, analyse og argumentation. Ved at inddrage personlige erfaringer, artikler, opslag på sociale medier, vidnesbyrd, film, historier eller lignelser kan undervisere få eleverne til at overveje forskellige perspektiver.

### Læringsmål

- Fastholde information gennem personlige oplevelser, artikler, fortællinger og kortfilm.
- Udvikle elevernes evne til kritisk tænkning.
- Forbedre elevernes historiefortællingsevner og brug af multimedier.
- At opdage, hvordan man får elever til at lære gennem historiefortælling.

### Anvendelse og tilpasning

Ved hjælp af multimedieelementer gør storytelling e-learning mere engagerende og interaktiv. Det kan bruges til at forbedre onlinekurser, webinarer eller workshops.

I blended learning kan historiefortælling fungere som et bindeled mellem fjernundervisning og face-to-face-læring og sikre sammenhæng mellem de forskellige modaliteter.

### Beskrivelse

Følg nedenstående trin for at bruge historiefortælling og multimedieelementer:

- Vælg en historie, der sandsynligvis vil øge bevidstheden, uddanne eleverne, få dem til at reagere, give dem viden eller få dem til at konstruere et ræsonnement. Det kan være en personlig beretning, som kan hjælpe med at se en situation fra et andet perspektiv, en historisk begivenhed, en fiktion, en historie, der uddanner eller informerer osv.
- Suppler om nødvendigt historien med multimedieelementer.
- Session med historiefortælling.

- Diskussion og refleksion: analyse af fakta, reaktioner, vigtige erfaringer. Bed eleverne om at begrunde, hvad de siger, og udforsk forskellige perspektiver.
- En yderligere konklusion kan drages om de mulige anvendelser af historiefortælling i klasseværelset.

Her er nogle eksempler på historiefortælling:

1. Eksempel på at diskutere kreativ tænkning, udtryksevne, fortællinger osv.

I *Emilie Muller* (1993), en 20 min. kortfilm af Yvon Marciano, er en kvinde til audition. Instruktøren stiller hende et par spørgsmål om sig selv og beder hende derefter om at udvælge og beskrive genstande fra sin taske samt minder og intentioner bag dem. Emilie beskriver flere ting, bl.a. en dagbog, en ring, flybilletter og nøgler. Da hun går, ser instruktøren, at hun har glemt sin taske. Det er ved den lejlighed, man forstår, at tasken tilhører et medlem af holdet. Det sidste billede er af instruktøren, der løber ud af rummet efter Emilie.

Videoen er tilgængelig på [Youtube](#).

2. Eksempel på at diskutere mobning i skolen eller personlige følelser

[Lou](#) er en amerikansk computeranimeret kortfilm på 6 min. fra 2017, skrevet og instrueret af Dave Mullins og produceret af Pixar. Instruktøren var inspireret af sin egen historie om en lille dreng, der går fra skole til skole og finder sig selv gennemsigtig på legepladsen. Som historien skrider frem, splittes hans repræsentation i to, med J.J., en bølle der stjæler legetøj på den ene side og Lou, monsteret lavet af fundne genstande, på den anden. Begge er frygteligt ensomme, J.J. fordi han mishandler sine venner, og Lou fordi han er bange for at skræmme børn. Selvom hovedtemaet er mobning, er det ikke moraliserende, idet mobberen (næsten) er historiens helt og Lou hans samvittighed. At give en forklaring på hans dårlige opførsel gør J.J.'s karakter særligt rørende og får os til at tro på hans forløsning. [Kilde: [Disney](#)]

## Bidrag til trivsel

Ved at fange elevernes interesse øger historiefortælling motivationen for at lære. Derudover hjælper personlige historier og fortællinger eleverne med at forbinde sig til indholdet på et personligt plan, hvilket reducerer følelsen af isolation. Ved at give eleverne mulighed for at udtrykke sig, opmuntrer historiefortælling også til kreativ tænkning og fantasi.

Endelig kan historiefortælling være med til at tackle følsomme emner, opbygge elevernes selvtillid, gøre det lettere for dem at udtrykke visse vanskeligheder, gøre det lettere for dem at sige fra og føle sig mindre isolerede.

## Tips og tricks

- Vælg historier, der er tilpasset alderen, og som kan udvide elevernes kulturelle horisont.
- Multimedier skal være af høj kvalitet og testet.

- Foretrækker open access-ressourcer, så dine elever kan gennemgå dem.
- Hvis det er relevant, så forbind historien med kursets indhold eller vis dens potentielle indvirkning på læring.

### Mere information...

[Værdien af historiefortælling i læring](#), Wharton Interactive, University of Pennsylvania

[Hvad gør historiefortælling så effektiv til læring?](#) af Vanessa Boris

[Sådan gør du historiefortælling effektiv - for alle elever](#) af Laura Moulton

[Historiefortælling til læring: Sådan fortæller du historier, der inspirerer til handling](#) af Emily Gore

[Historiefortælling i klasseværelset som en undervisningsstrategi](#) af Janelle Cox

### Udtalelse

[Historiefortælling til effektiv læring](#) af Alessandro Carbone



## For at gå videre

*Har du nogensinde brugt historier i undervisningen? Til hvilket formål? Til at videregive viden? Til at udvikle færdigheder? Hvilke færdigheder? Har kortfilmen Emilie Muller gjort dig opmærksom på vigtigheden af historiefortælling i klasseværelset? Hvilke medier kunne du tænke dig at bruge? Har du diskuteret historiefortælling med kolleger? Hvordan kan historiefortælling forbedre elevernes trivsel?*

## 3) Mikroundervisning for at styrke de studerende

I mikroundervisning er de traditionelle roller byttet om: Det er de studerende, der forbereder og gennemfører en intervention om et emne på kurset. Det giver dem mulighed for at tilegne sig undervisningsfærdigheder og forbedre en lang række ikke-tekniske færdigheder samt styrke positive holdninger: selvstændighed, ansvarsfølelse, engagement og tilhørsforhold.

### Læringsmål

- Tilskynd eleverne til at udforske emner, øve sig i at undervise og bidrage til et mere interaktivt og samarbejdsorienteret miljø.
- Øge elevernes følelse af ejerskab, ansvar og generelle velbefindende og samtidig fremme en dybere forståelse af emnet og undervisningsprocessen.



## Anvendelse og tilpasning

Mikroundervisning kan implementeres i et klasseværelse eller online ved hjælp af videokonferencer, diskussionsfora og samarbejdsværktøjer. I stedet for et kursus kan de studerende også lede en aktivitet.

## Beskrivelse

Implementering af mikroundervisningsaktiviteter sker gennem følgende trin:

- Organiser små grupper eller par, som skiftes til at lede mikroundervisningssessioner.
- Vælg et emne fra kursusplanen, som er veldefineret og egnet til mikroundervisning. Grupper kan også vælge et emne, de gerne vil præsentere.
- Giv hver gruppe retningslinjer og ressourcer til at forberede en fokuseret og engagerende lektion. Angiv varigheden, fra 1 til 30 minutter.
- Præsentation af den første gruppe, der kan undervise i et koncept, forklare en proces eller lede en diskussion.
- Tilskynd til aktiv deltagelse fra resten af klassen. Elever, der ikke fremlægger, bør stille spørgsmål og give feedback.
- Efter mikrolektionen kan du bede om feedback. Både den præsenterende gruppe og klassen kommer med konstruktive kommentarer, der fremhæver styrker og områder, der kan forbedres.
- Rotation: Den samme proces gentages med den næste gruppe.
- Til sidst kan du lede en diskussion, hvor de studerende lærer af deres præstationer og sammenligner deres undervisningsmetoder.
- Tilskynd de studerende til at evaluere deres medstuderendes undervisningsevner ved hjælp af kriterier baseret på klarhed, engagement, indhold og effektivitet.

Som instruktør skal du fungere som en facilitator, der giver støtte, stiller uddybende spørgsmål og giver konstruktiv feedback.

## Bidrag til trivsel

De studerende får tillid til deres undervisningsevner, hvilket har en positiv indvirkning på deres selvværd og personlige effektivitet.

At modtage positiv feedback fra deres kammerater bidrager til en følelse af at have opnået noget.

Microteaching fremmer også en følelse af fællesskab og støtte blandt de studerende, hvilket er med til at skabe et mere indbydende miljø.

## Tips og tricks

- Giv klare retningslinjer for forberedelse og gennemførelse af mikrolektionerne for at sikre, at mål og forventninger er forstået.
- Inddrag de studerende i fastlæggelsen af kriterierne for peer-evaluering.
- Forklar de forskellige roller, og understreg, at instruktørens rolle er som facilitator.

## Mere information...

[Microteaching, en effektiv teknik til at lære effektiv undervisning](#) af Ambili Remesh

[Sådan laver du en lektionsplan for mikroundervisning](#) af Althea Storm

## Udtalelse

[Mikroundervisning til styrkelse af elevernes selvstændighed](#) af Alessandro Carbone



### For at gå videre

*Hvorfor tror du, at der er fornyet interesse for mikroundervisning? Kan du huske, at du gjorde det, da du var studerende? Hvad lærte du af det? Hvorfor er det bedre at gøre det i en gruppe end individuelt? Hvilke variationer kunne implementeres? Hvad er merværdien ved at organisere denne aktivitet online? Hvordan ser du dens bidrag til de studerendes trivsel?*

## 4) Kontrol af forståelse og følelser

Hver træningssession er kun en brik i et større puslespil, og dedikerede aktiviteter skal give eleverne mulighed for at skabe forbindelse mellem brikkerne for at forstå hele billedet. Dette kan gøres i daglige opsummeringer af den erhvervede viden for at konsolidere læringen og samtidig give eleverne mulighed for at udtrykke deres følelser. Desuden vil disse øjeblikke forstærke følelsen af en fælles uddannelsesrejse mellem lærere og elever.

### Læringsmål

- Øge elevernes og undervisernes bevidsthed om deres fælles uddannelsesrejse.
- Gør det muligt for lærere og elever at udtrykke deres følelser.

### Anvendelse og tilpasning

Tjek-ud-øjeblikke kan organiseres ansigt-til-ansigt eller online ved hjælp af videokonferencer eller diskussionsfora. Undersøgelser kan også bruges til at forstå elevernes følelser og opfattelser.

## Beskrivelse

Afsæt specifikke tidspunkter i hver session eller i slutningen af kurset til at tjekke elevernes læring og følelser. I løbet af disse øjeblikke:

- opsummere de diskuterede emner,
- skitsere forbindelserne mellem emnerne,
- understreg de punkter, du skal huske, og den viden, du har tilegnet dig,
- Sørg for, at hver elev kan sige, hvad de har lært, og hvordan de har det.

Udnyt disse øjeblikke til også at vurdere de studerendes trivsel med spørgsmål som "*Hvordan har du det med dine fremskridt?*" eller "*Hvilke udfordringer har du overvundet?*".

## Bidrag til trivsel

Check-out-øjeblikke giver eleverne mulighed for at udtrykke deres følelser og fremmer selvbevidsthed og følelsesmæssig intelligens, da de ved at øve sig bliver bedre i stand til at opfatte og udtrykke deres følelser. Derudover bidrager fokus på præstationer og positivt udbytte af læringsrejsen til et mere positivt syn på uddannelse og livet.

## Tips og tricks

- Lav en regelmæssig tidsplan for check-ud-øjeblikke, enten i slutningen af hver session, ugentligt eller ved vigtige milepæle.
- Skriv de vigtigste oplysninger ned for at spore fremskridt og skabe en følelse af kontinuitet.

## Mere information...

[Check-in, Check-out metoden](#) (63 s. pdf) af [College of Education, University of Missouri](#)

[Positive adfærdsstrategier: En guide til lærere](#) af Amanda Morin

[Fem måder at tjekke forståelsen på](#) af Tom Sherrington

[Hvad er Check-In/Check-Out?](#) af Taylor Nippoldt, Emily Peterson og Stacy Sullivan

## Udtalelse

[Styrk følelsen af en vej sammen](#) af Alessandro Carbone



## For at gå videre

*Hvordan håndterer I normalt de personlige check-out-sessioner? Inkluderer du dem også online? Hvordan konsoliderer du det, de studerende har lært? Ser du digitale værktøjer som en hindring eller som en facilitator for konsolideringsfasen? Tager du hensyn til elevernes følelser?*

## Modul 5: Høst af feedback til undervisere

### Introduktion

Indsamling af struktureret feedback skal planlægges og integreres i undervisningsprocessen. Det vil være målrettet til at besvare spørgsmålet: *Hvilke dele har jeg brug for mere feedback til?* Måske er du ikke sikker på, hvad eleverne synes om visse aspekter, eller måske har du bare brug for inspiration til at forberede en ny aktivitet? Fem måder at indsamle feedback fra eleverne på er beskrevet nedenfor.

### 1) Mikro-afstemninger

Mikroafstemninger giver svar på vigtige spørgsmål som f.eks:

- Forstod de studerende, hvad jeg sagde?
- Kan de høre mig godt?
- Kan de læse, hvad der står på min skærm?
- Har de brug for, at jeg gentager eller omformulerer?
- Er de klar til at gå videre til næste punkt?

### Læringsmål

- Lær, hvordan eleverne kan give feedback på en nem og ikke-truende måde.
- Vurder niveauet af komfort online, og identificer områder, der kan forbedres.

### Beskrivelse

#### Ja/Nej

I et chatrum er det let at vurdere andelen af elever, der har svaret "ja" eller "nej", men hvis eleverne sidder foran et webcam eller foran dig, er det lettere at nikke (eller ryste) på hovedet eller give en tommelfinger op (eller ned). Det giver hurtig, kvantitativ feedback. Men det hjælper dig ikke med at blive bedre som underviser. Da det kun giver en idé om, hvad de studerende mener, er det vigtigt at supplere det ved at bede dem, der ønsker det, om at forklare deres svar.

#### Trafiklys

For mere komplekse spørgsmål, der kræver et "måske", er der flere muligheder:

- Forbered en trafiklysafstemning med grønne, gule og røde valgmuligheder, og forklar, hvad de betyder,
- bede om at skrive specifikke svar i chatten, måske ved at bruge emojis til at repræsentere farverne,

- I et tilbagevendende onlinekursus med de samme elever kan du bede dem om at medbringe tre farvede genstande og vise en af dem til webkameraet.

### Online spørgeskemaer

Hvis du vil have mere detaljeret feedback om et specifikt emne, er det nemmere at lave et online spørgeskema med et værktøj som LimeSurvey, Kobo Toolbox, Google Forms eller SurveyMonkey. Hvis du ønsker det, kan det link, der sendes til eleverne, indstilles, så de kan svare anonymt:

- Kommunikation
  - Er kommunikationen altid klar og forståelig?
  - Er talehastigheden for hurtig eller for langsom?
  - Er der behov for en opsummering efter hver aktivitet?
  - Er instruktionerne til aktiviteterne forklaret godt nok?
- Teknologi
  - Bliver undervisningsprocessen forstyrret af teknologi?
  - Er brugen af onlineværktøjer tilstrækkeligt forklaret?
  - Er der tilbagevendende tekniske problemer (relateret til lyd, forbindelse, videoer osv.)?
- Læringsmål
  - Farer du nogle gange vild?
  - Kan du udtrykke dig, når der er noget, du ikke forstår?

### Bidrag til trivsel

Lærerne har en hurtig måde at kende de online studerendes humør på.

Eleverne føler sig lyttet til og taget hensyn til.

Hvis en sådan protokol gentages ofte, vil eleverne være mindre opmærksomme på de tekniske aspekter og betragte det som en slags leg, der skaber en nærhed til læreren.

Forbedring af trivsel kan være et emne i sig selv med spørgsmål til at evaluere, om eleverne har nok muligheder for at udtrykke deres bekymringer, spørgsmål om koncentration, træthed, motivation, følelsen af at blive hørt ... eller spørgsmål til at opdage årsager til utilfredshed.

### Tips og tricks

For at være nyttig skal indsamlingen af feedback være det:

- godt forklaret og forstået af alle,
- suppleret med, at eleverne udvikler deres vurdering, så de virkelig føler sig hørt.



## For at gå videre

*Bruger du hurtige undersøgelser til at tjekke elevernes forståelse? Hvor ofte gør I det? På hvilken måde? Hvordan tilpasser du spørgsmålene? Kender du dine styrker og svagheder, når du underviser online? Er det de samme som ved face-to-face?*

## 2) Boks til forslag

Kvalitativ feedback kan indsamles i en forslagskasse på en anonym måde, der kan føre til mere objektive svar og give underviseren mulighed for at tage dem i betragtning med sindsro.

### Læringsmål

- Tilskynd eleverne til at komme med forslag og indsigter til forbedringer.
- Identificere potentielle problemer og søge løsninger for at forbedre læringsoplevelsen.

### Anvendelse og tilpasning

Forslagskassen kan organiseres online med en notesblok, en wiki-formular, blogindlæg eller mere avanceret proprietær software til fælles diskussion og afstemning om forslag.

### Beskrivelse

Eleverne kan give ideer til forbedring af visse aspekter af undervisningen, såsom deltagelse, aktiviteter, illustrationer eller tekniske aspekter såsom kommunikationsmidler.

Det kræver, at læreren er åben overfor nye forslag og kritik og tager dem alvorligt, ellers vil eleverne blive desillusionerede. Anonymitet kan give eleverne frihed til at sige deres mening, med risiko for overdrivelser eller klodsethed.

Forslagene vil blive undersøgt af læreren under eller efter lektionen og analyseret som en gruppe for at afgøre, om de er af generel interesse eller blot individuelle meninger.

### Bidrag til trivsel

Eleverne kan komme med forslag uden frygt for at blive bedømt.

Lærerne modtager feedbacken neutralt.



## For at gå videre

*Er der nogen forslagskasser på din skole? Er der en i dit klasseværelse? Hvilken*

*slags information giver den? Hvordan tager du hensyn til dem? Synes du, det er svært at modtage negative kommentarer? Har du nogensinde tænkt på at sætte en idékasse online? Hvilket værktøj bruger du eller ville du bruge til det? Hvordan forbedrer det trivslen?*

### 3) Dagens feedback-team

*Dagens feedback-team* er en metode til at indsamle kvalitativ feedback, hvor alle får mulighed for at udtrykke sig.

#### Læringsmål

- Tilskynd til mere aktiv involvering af alle studerende.
- Fremme inklusivitet og sikre, at alle elever har mulighed for at bidrage til læringsprocessen.
- Lær de studerende at præsentere deres feedback effektivt på en kortfattet måde inden for en bestemt tidsramme.

#### Anvendelse og tilpasning

Eleverne kan give deres mening til kende mundtligt eller skriftligt (i et chatrum), ansigt til ansigt eller online.

#### Beskrivelse

I begyndelsen af en lektion opretter du et lille team, der skal indsamle og fortolke meninger. Til sidst de-briefer du teamet, før de præsenterer deres forslag til forbedringer mundtligt i 5 minutter. Konklusionerne kan også optages eller skrives ned.

Ved at involvere forskellige elever i hver session kan læreren desuden få oplysninger, som ellers ville have været svære at få.

#### Bidrag til trivsel

Ved at give de studerende et specifikt feedback-tema at fokusere på, kan de være mere opmærksomme i løbet af lektionen og lette deres forståelse.

Folk, der ikke tør udtrykke sig, kan gøre det, fordi feedbacken er mindre personlig.

#### Tips og tricks

- Sæt holdet op i starten, så de tager noter om formatet og indholdet.
- Man kan bede om feedback på en bestemt dimension (kommunikation, kropsholdning, værktøjer osv.).
-





## For at gå videre

*Har du allerede oprettet et lille team, som giver dig feedback? Hvordan bidrager det til hele gruppens trivsel? Til dit eget velbefindende?*

### 4) Feedback-gitre

Feedback giver værdifuld indsigt i forståelse, fremskridt og motivation. Det giver os mulighed for at identificere vores styrker og svagheder, forbedre vores praksis og bedre imødekomme den enkeltes behov, samtidig med at vi styrker eleverne og bevarer et positivt forhold til dem.

#### Læringsmål

- Forstå effektiviteten af undervisningsmetoderne
- Vide, om læringsmålene er blevet nået
- Opdag individuelle udfordringer for personlig støtte
- Tilpasse lektioner, forfine instruktionsstrategier

#### Beskrivelse

At lave et trin-for-trin feedbackskema til en lektion involverer disse nøglekomponenter:

- Vælg de kriterier, du vil have feedback på, f.eks. instruktionernes klarhed, engagement, forståelse af koncepter, lektionens relevans, niveau af komfort.
- Fastsæt præstationsniveauer for at kategorisere feedback baseret på de valgte kriterier.
- Udvikle indikatorer for hvert præstationsniveau
- Design gitteret med kriterier i rækker og præstationsniveauer i kolonner.
- Forklar kriterierne og præstationsniveauerne for at sikre, at eleverne forstår, hvordan de skal give feedback.
- Giv plads til, at eleverne kan vælge det passende præstationsniveau for hvert kriterium baseret på deres forståelse og erfaring.
- Indsamle og analysere feedback.
- Sammenfat feedbacken, og identificer fælles tendenser, områder, der kan forbedres, og styrker.
- Planlæg justeringer for at forbedre fremtidige lektioner.

#### Bidrag til trivsel

Eleverne kan evaluere deres velbefindende i løbet af lektionen.

## Uddeling

En papirudgave eller en digital formular med en liste over kriterier, der vurderes på 4 niveauer (Dårlig, Rimelig, God, Fremragende), f.eks:

- Klarhed i instruktionerne
- Forståelse af koncepter
- Relevans af lektionen
- Interaktion med andre
- Niveau af velbefindende



### For at gå videre

*Tilbyder du feedbackskemaer til dine elever? Deltager de i udarbejdelsen af skemaet? Hvilke spørgsmål inkluderer du for at vurdere deres velbefindende? Hvilke resultater har du opnået?*

## 5) Afstemning om evaluering

Princippet er at stille de samme tre spørgsmål efter hver lektion for at overvåge fremskridt og kvaliteten af undervisningen over tid.

### Læringsmål

- Indsamle konstruktiv feedback og forslag fra eleverne
- Overvåg dine fremskridt som underviser

### Anvendelse og tilpasning

I alle sammenhænge kan en onlineundersøgelse være den nemmeste måde at indsamle data på.

### Beskrivelse

Evaluering af en lektion gør det muligt at vide:

- Hvad er elevernes udbytte af lektionen? Har de lært noget nyt?
- Hvordan ser eleverne på deres egen deltagelse? Følte de sig aktive?
- Hvordan kan du forbedre lektionen? Kan eleverne hjælpe dig med nye ideer?

Selv om der er en risiko for at få enslydende svar, kan det at stille de samme spørgsmål hjælpe med at opdage vedvarende problemer hos nogle elever. De afslører dem måske ikke første gang, men de kan ende med at skrive noget, hvis problemet fortsætter.

Eksempel på spørgsmål til evaluering af forståelse, deltagelse og forslag:

- På en skala fra 1 til 4 (dårlig til fremragende), hvor godt forstod du så indholdet i denne lektion?
- Havde du mulighed for at deltage i aktiviteterne og diskussionerne? (Ja/Nej)
- Hvad kunne forbedres for at forbedre din læringsoplevelse? (Åbent spørgsmål)

### Bidrag til trivsel

Eleverne føler sig lyttet til og involveret.

Lærerne føler sig mere sikre på deres indsats.

### Tips og tricks

- Disse tre spørgsmål kan kombineres med aktiviteten "*Dagens feedbackgruppe*".
- Eleverne kan være med til at vælge spørgsmålene.
- Fortæl eleverne, at du har lyttet til dem, og at du er villig til at gennemføre nogle ændringer for at imødekomme dem.



### For at gå videre

*Har du brugt denne metode (kun tre tilbagevendende spørgsmål) til at få feedback?  
Har du integreret spørgsmål relateret til trivsel? Hvilke resultater har du opnået?*

## 6) Hvordan man fortolker feedback

Et åbent sind og et ønske om at forbedre sig er afgørende for at få gavn af den indsamlede information.

### Læringsmål

- Lær at modtage feedback.
- Lær at analysere feedback
- Identificer områder, der kan forbedres.

## Beskrivelse

- Når du bliver udsat for negativ kritik, så lyt til personen hele vejen igennem for at forstå deres synspunkt i stedet for mentalt at forberede dit forsvar.
- Bed om uddybning med eksempler, hvis du ikke forstår. Det vil hjælpe eleverne til at udtrykke sig bedre og måske få dig til at indse, at de har ret. Åbne spørgsmål hjælper med at afklare kommentarer.
- Når feedbacken er mundtlig, skal du i stedet for at reagere med det samme tage et skridt tilbage for at forstå bedre ved for eksempel at sige "tak, jeg vil tænke over det".
- Spørg efter løsninger: Personen har helt sikkert ideer til forbedringer, som måske ikke virker, men som giver stof til eftertanke.

En liste over forbedringspunkter, fra de mest til de mindst opnåelige, kan kontrollere, hvor godt du har taget feedback til dig og vurdere dine fremskridt. Den kan tjekkes i slutningen af et kursus for at se, om der er blevet reageret.

Online-spørgeskemaer gør det nemt at analysere resultaterne ved at vise diagrammer, der hurtigt visualiserer svarene. Disse kvantitative data vil blive forfinet af den kvalitative feedback fra de åbne spørgsmål.

## Bidrag til trivsel

Ved at analysere feedback kan lærerne sætte spørgsmålstejn ved deres praksis for at forbedre den og føle sig mere trygge i klasseværelset.

Online-spørgeskemaer reducerer databehandlingsarbejdet, så læreren kan koncentrere sig om de handlinger, der er nødvendige for at forbedre praksis.

Eleverne føler sig nyttige og hørt.



### For at gå videre

*Er det svært at modtage negativ, men konstruktiv feedback? Er det tidskrævende at analysere feedbacken? Hvordan forbedrer det dit velbefindende? De studerendes velbefindende?*

## Modul 6: At give feedback til eleverne

### Introduktion

Feedback gør det muligt for eleverne at kende deres styrker og svagheder, så de kan forbedre deres læringsstrategier. Læreren skal gøre vurderingsprocessen til en positiv læringsoplevelse, så eleverne føler sig styrket. Her er tre måder at give positiv feedback på.

### 1) Sandwich feedback-metoden

Sandwich feedback-metoden blandede konstruktiv kritik med komplimenter for at mildne det negative og gøre det lettere at modtage.

### Læringsmål

- Giv konstruktiv feedback for at identificere områder, der kan forbedres.
- Giv objektiv feedback på en positiv måde for at holde eleverne motiverede.
- Tilskynd eleverne til at forstå og gentage deres succeser.

### Beskrivelse

Sandwich-feedback gives efter denne type sekvens:

- Kompliment - hvad gik godt [f.eks. "*Din præsentation var attraktiv og velstruktureret*"].
- Præcisering - hvad kan forbedres [f.eks. "*Men i anden del var der nogle stavefejl på din powerpoint, og du virkede mindre afslappet*."].
- Kompliment - det er positivt. [*"Ikke desto mindre var grafikken relevant og tilføjede stor værdi til indholdet som helhed*."]

### Bidrag til trivsel

Lærerne deler områder, der kan forbedres, uden frygt for at støde eller demotivere eleverne.

Eleverne bliver opmærksomme på deres positive sider og de områder, der kan forbedres, så de kan anvende passende strategier. De lærer at acceptere kritik.

### Tips og tricks

Brug personlige kommentarer til hver enkelt elevs arbejde i stedet for standardsætninger til hele gruppen: Hvis de føler sig mere værdsatte, vil deres motivation for at nå målene stige.



## For at gå videre

*Giver du sandwich-feedback til dine elever? Er det lettere for dig at bruge denne metode? Hjælper det eleverne med at forbedre sig? Hvorfor øger det trivselen?*

## 2) Feedback gennem rubrikker

I engelsktalende lande er "en rubric et vurderingsværktøj, der tydeligt angiver præstationskriterier på tværs af alle komponenter i enhver form for elevarbejde, fra skriftligt til mundtligt til visuelt. Det kan bruges til at markere opgaver, klassesdeltagelse eller overordnede karakterer. Der findes to typer af rubrics: holistiske og analytiske.

*Holistiske rubrics grupperer flere forskellige vurderingskriterier og klassificerer dem sammen under karakteroverskrifter eller præstationsniveauer.*

*Analytiske rubrics adskiller forskellige bedømmelseskriterier og behandler dem grundigt. I en horisontal vurderingsrubrik indeholder den øverste akse værdier, der kan udtrykkes enten numerisk eller med bogstavkarakter eller en skala fra exceptionel til dårlig (eller professionel til amatør osv.). Sideaksen indeholder bedømmelseskriterierne for hver komponent. Analytiske rubrikker kan også tillade forskellige vægtninger for forskellige komponenter." [[University of Waterloo, CA](#)]*

### Læringsmål

- Kommuniker klare forventninger
- Gør det muligt for eleverne at overvåge deres fremskridt
- Gennemfør en objektiv vurdering

### Beskrivelse

Oprettelsen af en rubrik involverer følgende trin for at sikre klarhed, effektivitet og overensstemmelse med vurderingsmålene:

- Definer formålet og konteksten for brugen (f.eks. en opgave, et projekt, en præsentation).
- Bestem de kriterier, der kan observeres og måles i forbindelse med læringsresultaterne.
- Definer præstationsniveauerne for hvert kriterium, fra dårlig til fremragende eller nybegynder til ekspert. Tildel beskrivende indikatorer til hvert niveau for at illustrere præstationen.
- Vægt hvert kriterium efter dets relative betydning for at nå læringsmålene.
- Lav en tabel eller et gitter til at organisere kriterierne (i rækker) og præstationsniveauerne (i kolonner) med beskrivelser og vægte.

- Udfyld skemaet med beskrivelser og indikatorer for præstationsniveauerne for hvert kriterium.
- Test rubric'en med eksempler på arbejde eller scenarier for at sikre, at den effektivt skelner mellem præstationsniveauer og giver klar vejledning til evaluering.
- Revider med feedback fra kolleger for at færdiggøre det.

## Bidrag til trivsel

Rubrics reducerer elevernes angst ved at opstille klare forventninger og tilskynder til selvbevidsthed og motivation gennem gennemsigtige vurderingskriterier. De fremmer også en følelse af empowerment og retfærdighed.

Rubrics strømliner evalueringen og reducerer lærernes stress.

Overordnet set skaber rubrics et positivt, struktureret miljø, der fremmer en væksttankegang.

I sin motivationsteori sætter Carol Dweck growth mindset op imod fixed mindset: "*I et growth mindset forstår eleverne, at deres talenter og evner kan udvikles gennem indsats, god undervisning og vedholdenhed. De tror ikke nødvendigvis, at alle er ens, eller at alle kan være Einstein, men de tror på, at alle kan blive klogere, hvis de arbejder på det.*"<sup>6</sup>

## Tips og tricks

Fremhævning med forskellige farver eller brug af humørikoner vil gøre det lettere for unge elever at udfylde det.



### For at gå videre

*Inddrager du eleverne i udarbejdelsen af rubrics? Hvor mange præstationsniveauer foreslår du? Udveksler du rubrics med kolleger?*

## 3) Feedback fra kolleger

Brug peer feedback til at lade eleverne evaluere og kommentere deres klassekammeraters arbejde.

### Læringsmål

- Tilskynd til elevernes aktive deltagelse
- Opmuntre til et samarbejdsvilligt og positivt arbejdsmiljø

---

<sup>6</sup>. [Carol Dweck fra Stanford University om Growth Mindset og uddannelse](#)

- Giv passende og begrundet feedback

### Beskrivelse

Send en feedbackformular, der forklarer formålet med evalueringen, og hvordan kriterierne skal vurderes objektivt efter instruktionerne ved hjælp af eksempler.

Når eleverne er færdige med deres vurdering, arbejder de sammen to og to for at undersøge den vurdering, som en klassekammerat har lavet. De kan så lave rettelser (i en anden farve), hvis de er enige i deres klassekammerats kommentarer.

### Bidrag til trivsel

Eleverne er involveret i deres egen læring og evaluering.

### Tips og tricks

Succeskriterier kan vælges sammen med eleverne for at sikre, at de forstår meningen.

### Uddeling

Blandt mange værktøjer giver [Rcampus](#) et eksempel på en [rubrik til gruppearbejde til peer-evaluering](#).



## For at gå videre

*Faciliterer du peer feedback online? Hvilke værktøjer bruger du? Sammenlignet med andre evalueringsmetoder, har det så en større indvirkning på trivslen?*



## Konklusion

Vi tog udgangspunkt i, at e-læring kan være en kilde til trivsel, og disse retningslinjer har til formål at styrke dette synspunkt. Efter dårlige erfaringer, som endda førte til psykiske problemer under nedlukninger på grund af Covid-19, følte vi det nødvendigt at adskille effekten af den sundhedsmæssige og sociale kontekst med dens manglende politiske synlighed, paradoksale påbud, indespærring og tab af frihed fra effekten af distanceringen af forholdet mellem studerende og undervisere. Vi er endda overbeviste om, at lærerne, takket være online-træning, har bidraget til at opretholde trivslen hos et flertal af eleverne, et bidrag og en trivsel, der kunne have været forbedret, hvis alle havde været bedre forberedt.

E-læring bør ikke opfattes negativt med det formål at afbøde de skadelige virkninger, men som en mulighed for lærere og elever, da det giver reelle muligheder for personlig udvikling og bidrager til alles velbefindende.

Muligheden for at arbejde i sit eget tempo, at vende tilbage så ofte som nødvendigt til et koncept, der kan præsenteres på forskellige måder, med supplerende tilgange, ved hjælp af forskellige medier, i et velkendt miljø, der ikke er befordrende for mobning, er blot ét eksempel. At sove længere, fordi man ikke behøver at stå op klokken seks om morgenen, vente på bussen i regn og kulde og komme hjem klokken syv om aftenen, er en indlysende sundhedsmæssig fordel.

Mens løfterne om trivsel fra digital læring er indlysende og talrige i sig selv, har vi med denne guide forsøgt at gå længere ved at placere spørgsmålet om fjernundervisning i hjertet af vores udvikling for at sikre og styrke trivsel.

Faktisk er nærvær nøglen til at styrke følelsen af velvære, et nærvær, der betragtes i sine tre dimensioner som identificeret af Jézégou (2010)<sup>7</sup> : socio-kognitiv, som er resultatet af udvekslinger mellem elever for at løse en problemsituation, pædagogisk, som er lærerens ansvar i hans interaktioner med eleverne, og socio-affektiv, knyttet til sociale interaktioner i et afbalanceret forhold for at etablere et gunstigt socio-affektivt klima.

Vi har derfor støttet undervisere i alle faser af undervisningsprocessen for at hjælpe dem med effektivt at integrere disse tre dimensioner af tilstedeværelse. Ved at foreslå ideer, metoder og værktøjer har denne guide til formål at sikre, at sui generis e-læringssystemer med deres formelle tilgange, uhensigtsmæssige teknikker, mangel på meningsfuld kontekst og generaliserende metoder ikke bliver en kilde til eksklusion.

Uanset hvor bevidst, uddannet og udstyret læreren er, er det desværre inden for samfundets rammer, at e-læring støder på sine egne begrænsninger: Som en simpel modalitet i et

---

<sup>7</sup> Jézégou, A. (2010). *At skabe tilstedeværelse på afstand i e-læring. Cadre théorique, définition, et dimensions clés*. Distances et savoirs, 8(2), 257-274. Citeret af Fenoglio, P. (2023). *La présence pour mieux apprendre à distance*. Edubref, 14. marts. ENS de Lyon.

uddannelsessystem, der blot er en social produktion, kan det i bedste fald hele visse sår, men ikke bekæmpe den utilpashed, der er skabt af de voksende økonomiske uligheder i det kapitalistiske system, med dets tab af værdier, dets vanskeligheder med at finde mening i arbejdet og dets svækkelse af de sociale bånd.

Vi håber, at disse retningslinjer vil forblive en værdifuld ressource, der kan overvejes og anvendes af uddannelsesprofessionelle i deres daglige arbejde, i online eller blandet læring og, naturligvis, i tilstedeværelsesundervisning.