

Promenadseminarier - en seminarieform för ökad kvalitet och hälsa

Björn Hedin, Olle Bälter, Helena Tobiasson
KTH/CSC/Medieteknik och interaktionsdesign

Sammanfattning— Stillasittande beteende är ett ökande hälsoproblem i västvärlden, så även bland studenter som i undervisnings- och studiesituationer oftast sitter. Vi har undersökt möjligheterna att genomföra seminarier i promenadform, där inte bara hälsovinster kan uppnås utan även att seminarierna i sig blir bättre. Resultaten visar att en stor majoritet av studenterna i studien föredrog promenadseminarier framför traditionella seminarier, där framför allt ökat välmående efter seminarierna uppnåddes, men även förbättrad kommunikation och förbättrad kvalitet. En överväldigande majoritet önskade också att promenadseminarier kunde erbjudas på fler kurser.

Index Terms— Seminarier, stillasittande beteende

I. INTRODUKTION

EN stor del av Sveriges befolkning har idag stillasittande arbeten och stillasittande livsstilar. Detta har i medicinska studier allt mer uppmärksammats som ett stort hälsoproblem med ökad risk för ett stort antal åkommor. Enligt WHO är fysisk inaktivitet den fjärde mest vanliga dödsorsaken i världen, där det ligger bakom 6% av dödsfallen [1]. Studenter är inget undantag där exempelvis studenter från Luleå tekniska universitet i genomsnitt sitter ca 10 timmar per dag, varav drygt 6 timmar är när de är på universitetet [2]. Det finns därför ur folkhälsoaspekt anledningar att hitta alternativ till stillasittande i undervisningssituationer. Vi har dock gått ett steg vidare och undersökt rörelse även ur ett lärandeperspektiv. Exempelvis är ”mind-wandering” mycket utbrett i undervisningssituationer, där studier visar att studenter kan fokusera i genomsnitt mellan 3 – 5 minuter innan de tappar fokus [3]–[5]. En möjlig åtgärd för att minska mind-wandering är att öka fysisk aktivitet, exempelvis visar en annan studie att endast 25% av högstadiel elever föredrar att sitta still en hel lektion [6]. En annan relevant aspekt ur pedagogiskt perspektiv är att studier visat att gående leder till ökad kreativitet [7].

Vi har i denna studie undersökt möjligheterna att genomföra en viss typ av seminarier i promenadform. Vi har särskilt undersökt hur studenterna, jämfört med traditionella klassrumsbaserade seminarier, upplevde kommunikation under seminarierna, kvalitet på seminarierna samt hur de mätte efter seminarierna.

II. DESIGN OCH METOD

Kursen vi använde för pilotstudien var DM1578

Programintegrerad kurs i medieteknik vid KTH. Kursen läses av alla studenter på medieteknikprogrammet i årskurs 1-3 och är uppbyggd kring fyra seminarier per år [8]. Seminariegrupperna är årskursöverskridande och består av 6-10 studenter jämnt fördelade mellan årskurserna. Varje seminarium består av två delar. Den första delen är en temadel kring något för utbildningen relevant ämne, som kräver någon typ av inläsning efter vilken studenterna skriver en skriftlig reflektion kring temat utgående från en reflektionsmodell i fyra nivåer inspirerad av Hatton & Smith [9], [10]. Nivå ett är en beskrivande del, där studenten ska beskriva sin egen praktik kring det ämne temat berör, nivå två består av en reflektion kring varför studentens praktik ser ut som den gör, nivå tre består av en reflektiv dialog kring möjliga alternativ till studentens nuvarande praktik och slutligen nivå fyra lyfter perspektivet över studentens personliga nivå och reflekterar kring praktiken ur ett grupp- eller samhällsperspektiv. Den andra delen består av en reflektion kring de kurser studenterna läst föregående period.

Studenterna förbereder sig sedan inför seminarierna genom att läsa och kommentera varandras dokument med hjälp av ett socialt annoteringssystem [11]. Detta gör att studenterna är väl förbereda när de kommer till seminariet, där temat och kurserna diskuteras vidare. Kravet på seminarierna är aktiv medverkan i diskussionerna och diskussionsklimatet är öppet och tillåtande och har inte karaktären av ett ”läxförhör”.

Interventionen i denna studie består i att låta allt fram till själva seminariet vara precis som vanligt, men att själva seminariet genomfördes som ett promenadseminarium. Upplägget på själva seminarierna var följande: Läraren tog emot studenterna i det för seminarierna bokade seminarierummet och förklarade hur seminarierna skulle gå till. Därefter gick studenterna och läraren ut på promenadvägarna i den skog som ligger i anslutning till campus. Promenadvägarna är breda och tillåter upp till fem studenter att gå i bredd. Området är naturskönt och bullernivån är låg till obefintlig.

Försökspopulationen bestod av en lärare som handledde totalt fyra grupper. En pilotpromenad genomfördes under vårens första seminarium med lyckat resultat, varefter vårens andra och sista seminarium genomfördes med den lärarens alla fyra grupper. Totalt deltog 27 studenter i minst ett promenadseminarium. Efter de avslutande seminarierna besvarade studenterna en enkät rörande deras upplevelser av seminarierna.

Grupperna som var fler än fem delades upp i två mindre

grupper som gick ca tio meter från varandra, med läraren mellan grupperna. Läraren växlade mellan att vara nära den främre och bakre gruppen för att kunna övervaka både vad som sades och att samtalen inte avvek från ämnet.

Två av grupperna hade fyra återsamlingar jämnt fördelade efter promenadsträckan där diskussionerna sammanfattades och frågor kunde besvaras i helgrupp.

Eftersläntrare hanterades genom att lämna en lapp på dörren om att ringa läraren, varefter gruppen gick sin väg på den breda, asfalterade gång-cykelbanan. Eftersläntrare som ringde fick tips om att skyndsamt ta sig längs en kortare grusstig till första samlingsplatsen.

III. RESULTAT

23 av 27 studenter svarade på enkäten. Enkäten bestod både av frågor där studenterna på en likertskala fick bedöma olika aspekter av promenadseminarierna i jämförelse med de tidigare traditionella seminarier, och dels av fritextfrågor. Beroende på årskurs och grupp hade de deltagande studenterna tidigare haft 2-3, 6-7 eller 10-11 seminarier i kursen i traditionell klassrumsmiljö.

Det tydligaste resultatet var att 21 av 23 studenter ansåg att de efter seminarierna mådde bättre jämfört med vanliga seminarier, och ingen ansåg att de mådde sämre. Vidare ansåg 17 av 23 studenter att kommunikationen blev bättre, medan 2 av 23 ansåg kommunikationen blev sämre. Slutligen ansåg 12 av 23 studenter att kvalitén på seminarierna blev bättre, medan 1 av 23 studenter ansåg den blev sämre.

Studenterna fick också i fritext beskriva vad de ansåg var bäst med promenadseminarier. Studenterna fann flera olika fördelar, där det mest förekommande alternativet var att atmosfären på seminariet kändes mer avslappnad (14 av 23), följt av frisk luft och att vara utomhus (12 av 23), mer öppna diskussioner (9 av 23), välmående (7 av 23) samt hälsoaspekter (7 av 23). Motsvarande fråga med vad som var sämst med seminarierna gav färre svar per deltagare. Det mest frekvent återkommande problemet rörde att kommunicera med samtliga övriga deltagare i grupperna (6 av 23), att man gled från ämnet (4 av 23) samt svårigheter att höra vad som sades (3 av 23).

En avslutande fråga ställdes gällande huruvida studenterna skulle vilja att KTH erbjöd promenadseminarier som alternativ i flera kurser. Svaren var övervägande positiva, där 19 av 23 uttryckte sig positivt och 2 av 23 uttryckte sig negativt.

IV. DISKUSSION

Sammanfattningsvis kan sägas att studenterna genomgående var mycket positiva till promenadseminarier. Dock tror vi inte att promenadseminarier lämpar sig för alla typer av seminarier. De seminarier vi testat är i huvudsak av diskuterande karaktär, där behovet av att kunna referera till specifika delar i texter eller att ta anteckningar inte är centralt. Exempelvis nämner två fritextsvar uttryckligen att matematik inte skulle fungera, medan däremot två av tre fritextkommentarer rörande en kurs i kommunikation och information, uttrycker att de seminarierna skulle fungerat utmärkt som promenadseminarier. Vidare är storleken på gruppen viktig. Flera fritextkommentarer pekar på att

grupperna inte bör vara större än fem studenter för att alla ska kunna kommunicera med alla. I vissa fall kan detta lösas genom att dela upp större grupper i flera smågrupper och spränga in gemensamma korta samlingar som gjordes i denna studie, men i andra fall kan det vara svårare.

Ett tänkbart problem är givetvis vädret. Inget av seminarierna vi genomförde skedde i vad som skulle kunna betraktas som dåligt väder, men flera fritextkommentarer uttryckte farhågor just för regn. Detta innebär förmodligen att man inte kan utgå från att ett seminarium kan ges i promenadform, utan att man alltid måste ha en bokad lokal som alternativ i händelse av dåligt väder. Det kan tänka sig att i framtiden när studenterna är förvarnade om promenaderna kommer de att lämna de högklackade skorna hemma till förmån för regnjackor.

REFERENSER

- [1] World Health Organization, "Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks", 2009. Available: http://whqlibdoc.who.int/publications/2009/9789241563871_eng.pdf
- [2] H. Dijkstra and L. Syrén Sandström, "Stillasittande beteende hos studenter på Luleå tekniska universitet: En enkätstudie". Luleå tekniska universitet, 2014. Available: <http://pure.ltu.se/portal/files/91354639/LTU-EX-2014-91284538.pdf>
- [3] D. M. Bunce, E. A. Flens, and K. Y. Neiles, "How Long Can Students Pay Attention in Class? A Study of Student Attention Decline Using Clickers," *J. Chem. Educ.*, vol. 87, no. 12, pp. 1438–1443, 2010.
- [4] L. D. Rosen, N. A. Cheever, and L. M. Carrier, *iDisorder*: understanding our obsession with technology and overcoming its hold on us. New York: Palgrave Macmillan, 2012.
- [5] T. Judd and G. Kennedy, "Measurement and evidence of computer-based task switching and multitasking by 'Net Generation' students," *Comput. Educ.*, vol. 56, no. 3, pp. 625–631, 2011.
- [6] J. DellaValle, "An Experimental Investigation of the Word Recognition Scores of Seventh Grade Students to Provide Supervisory and Administrative Guidelines for the Organization of Effective Instructional Environments". Doctoral diss., St. John's University. Dissertation Abstracts International 45: 359-02A. 1984.
- [7] M. Oppezzo and D. L. Schwartz, "Give your ideas some legs: The positive effect of walking on creative thinking.," *J. Exp. Psychol. Learn. Mem. Cogn.*, vol. 40, no. 4, pp. 1142–1152, 2014.
- [8] B. Hedin, "Program integrating course: A tool for reflection and quality management," in Proceedings of 2:a Utvecklingskonferensen för Sveriges ingenjörsutbildningar, 2009.
- [9] N. Hatton and D. Smith, "Reflection in teacher education: Towards definition and implementation," *Teach. Teach. Educ.*, vol. 11, no. 1, pp. 33–49, 1995.
- [10] V. Kann, "Reflektionsseminarier som håller ihop och utvecklar programmet," in Proceedings of 3:e Utvecklingskonferensen för Sveriges ingenjörsutbildningar, 2011
- [11] B. Hedin, "Peer Feedback in Academic Writing Using Google Docs," in Proceedings of LTHs 7:e Pedagogiska Inspirationskonferens, 2012.