

Multitasking-ul

și iluzia eficienței învățării

Ce este multitasking-ul?

Cu ce asociați acest cuvânt?

MULTITASKING:

capacitatea unui **computer** de a face mai multe lucruri diferite în același timp



MULTITASKING:

**Preluat de la computer,
aplicat la om:**

- activitatea de a **face mai multe lucruri în același timp**: vorbesc la telefon si lucrez pe calculator
- Sau **schimb rapid sarcinile**: verific e-mail, scriu pe facebook, verific mesaj, trimit sms si sunt si on- line la un meeting



switching-

comutare de la o sarcină la alta

Sau **schimb rapid sarcinile:**

EX- încep ziua să zicem că
mă uit la un mail,
apoi la alt mail,
între timp primesc un SMS,
apoi dau un telefon,
apoi dau un alt mail
apoi dau un SMS,
apoi intră cineva pe ușă,
apoi dau un sfat,
apoi iarăși primesc un SMS
și răspund



Crezi că e bine să acționezi
multitasking?

Asociezi cu atenția distributivă?

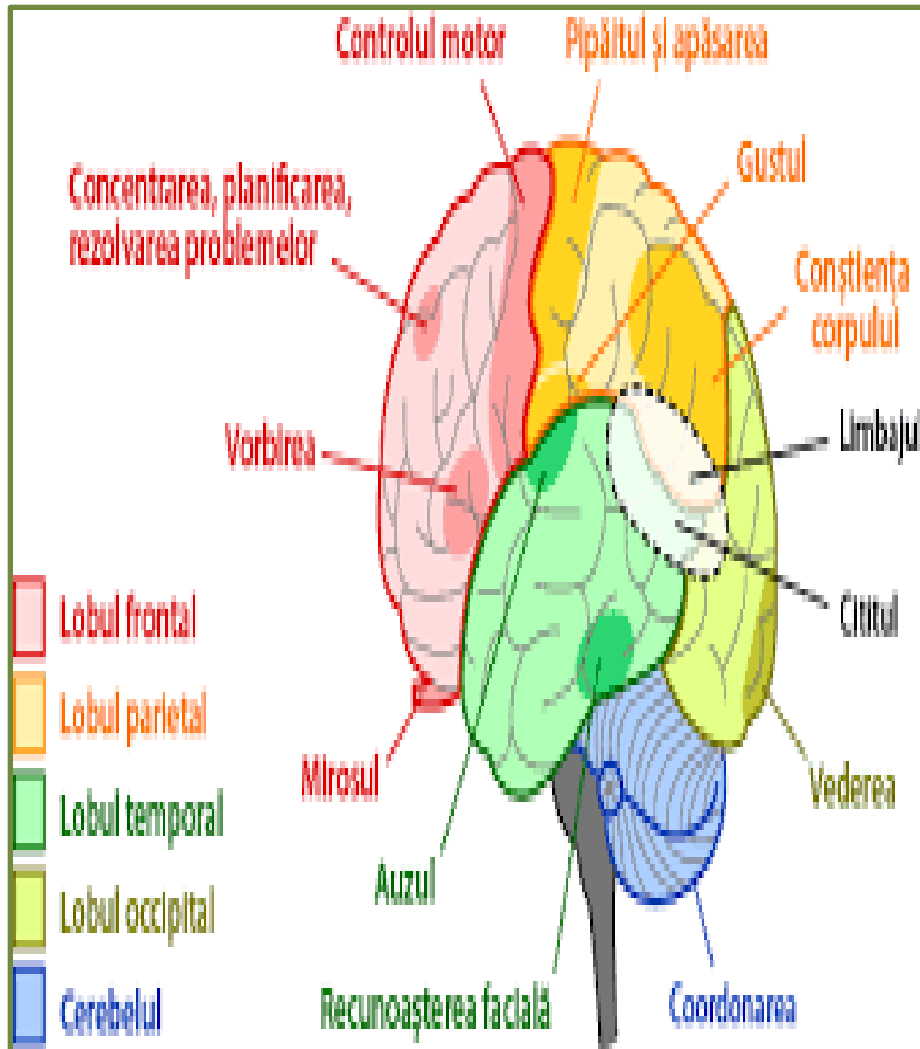
Ești mândru de tine și te crezi un mic Napoleon ?

ATENȚIE!

Schimbarea rapidă între sarcini, cunoscută ca
”multitasking”,

este foarte dăunătoare!

Neuroștiința arată că în creier,
în cortexul prefrontal, sunt mai multe funcții,
se numesc **funcții executive**, care te ajută la



- concentrarea atenției,
- rezolvat de probleme,
- raționament analitic,
- planificare,
- organizare

– lucrurile esențiale –

Acolo e și autoreglarea
emoțională,
(toate sunt la un loc)

În switching,

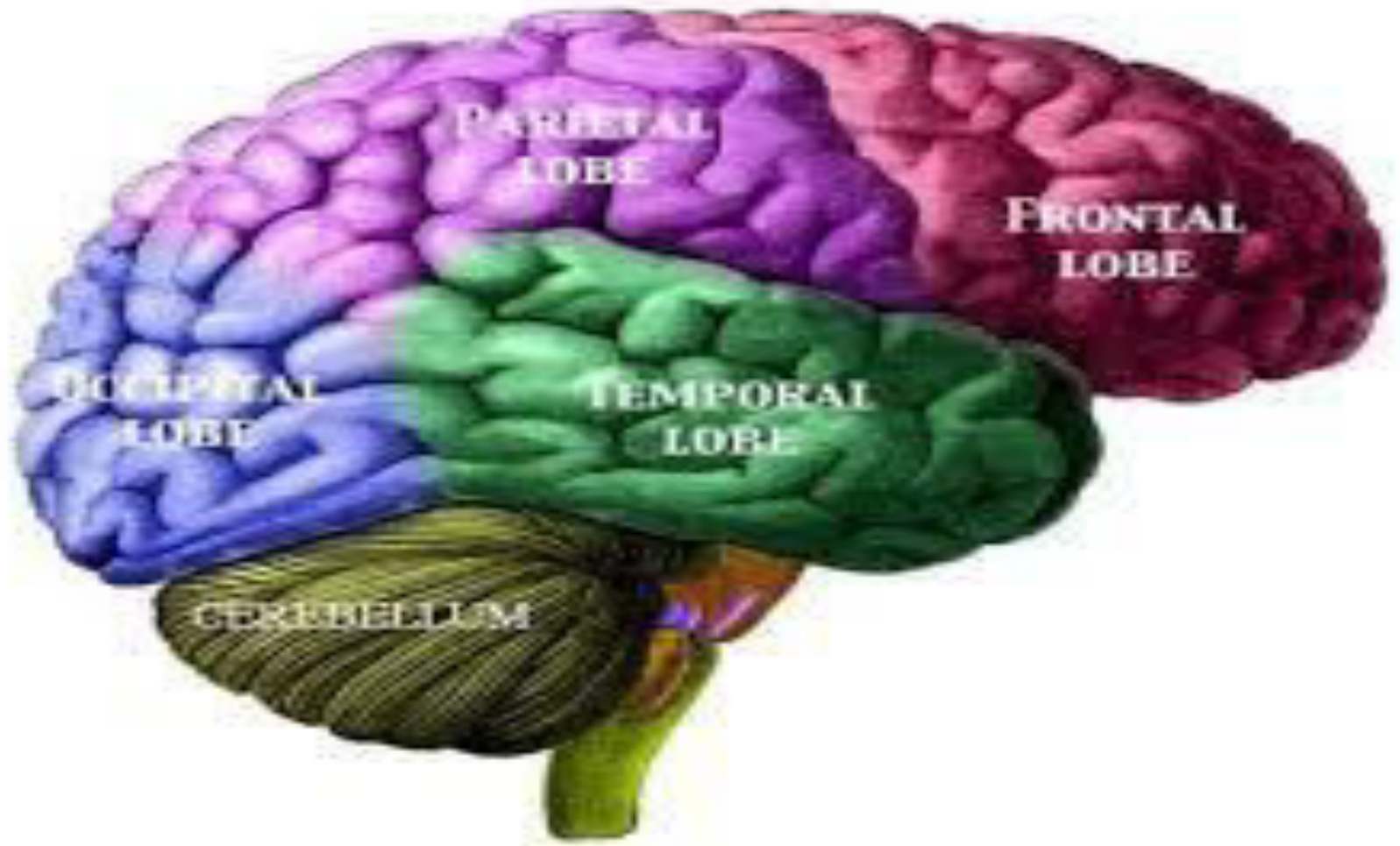
trecerea de la o sarcină la alta,

sarcinile nu sunt grele,

**consumă enorm de multe resurse
din cortexul prefrontal stâng.**

Și... imediat apar costurile!

Imediat!



Ce te costă?



Creierul spune :

**”Am consumat
resursele, te
costă!”**

UNU

CREATIVITATEA-

**Ești tot mai stereotip în
a lua decizii.
Nu mai poți să iei
decizii creative.**

DOI

**FUNCȚIA DE AUTOREGLARE
EMOȚIONALĂ-**

**Devii tot mai nervos, tot mai
tensionat, pentru că nu mai ai
resurse, le-ai consumat tot
mutându-te.**

Ce este de făcut?

AUTODISCIPLINA!

- 1.începi doar cu câteva lucruri;
 2. te focalizezi pe ele, după ce le-ai terminat pe acelea;
 - 3.vezi ce altceva mai ai pe pipeline, câte sarcini, câte SMS-uri.
- DAR ÎNAINTE NU!

Autodisciplina este o
METACOMPETENȚĂ
= ("competența competenței!")



**La ce mă ajută
metacompetența
(autodisciplina)
?**

mă ajută în orice mediu

- de aceea e o metacompetență-

**mă ajută să fac față unui mediu pe care nu-l pot
prezice**

dar unde va produce comportamentul adecvat

OBSERVAȚIE:

Informațiile din această prezentare sunt preluate și adaptate după un interviu acordat de către domnul profesor Mircea Miclea la Timponline.ro

Prezentare și prelucrare:

Prof. consilier școlar, Claudia Dulu

CSAP COLEGIUL NAȚIONAL "NICHITA STĂNESCU" PLOIEȘTI