

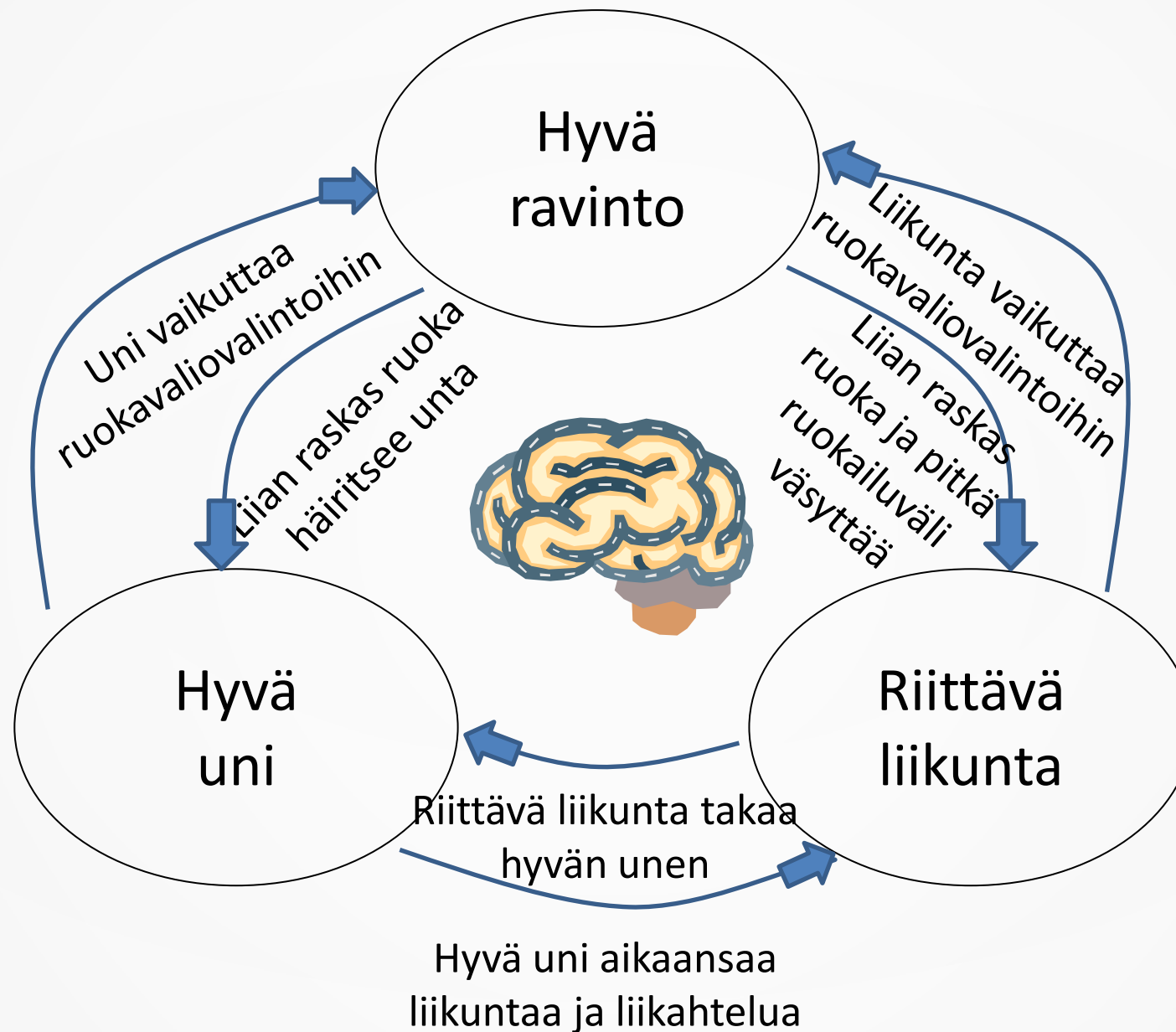
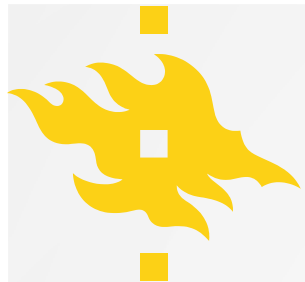


JOHTAMINEN ETÄTYÖSSÄ

Minna Huotilainen
Kasvatustieteen professori, aivotutkija
Helsingin yliopisto
Twitter: @minnahuoti



Kuva kirjasta Tunne aivosi
Kuvan suunnittelu ja
toteutus: Jori Uusitalo



Kiireen tuntua tuovat

- Keskeytykset ja kesken jääneet tehtävät
- Jatkuva reagointi
- Taustamelu
- Visuaalinen häly
- Taukojen puuttuminen



Minna Huottilainen ja Mona Moisala

KESKITTYMISKYVYN ELVYTYSOPAS



MISTÄ HETKELLINEN KESKITTYMISKYKY KOOSTUU?

Taustatekijät

Söitkö aamupalaa?

Miten nukuit viime yönä?

Oletko päässyt tänään ulos? Oletko pitänyt taukoja?

Onko sinulla jäänyt tehtäviä kesken?

Ympäristötekijät

Keskeytykset, taustamelu, visuaalinen häly, hajut, lämpötila

Tehtäväkohtaiset tekijät

Tarvitaanko tehtävässä paljon tiedonhakua ja muistia?

Oma keskittymiskyvyn pitkäkestoinen tila

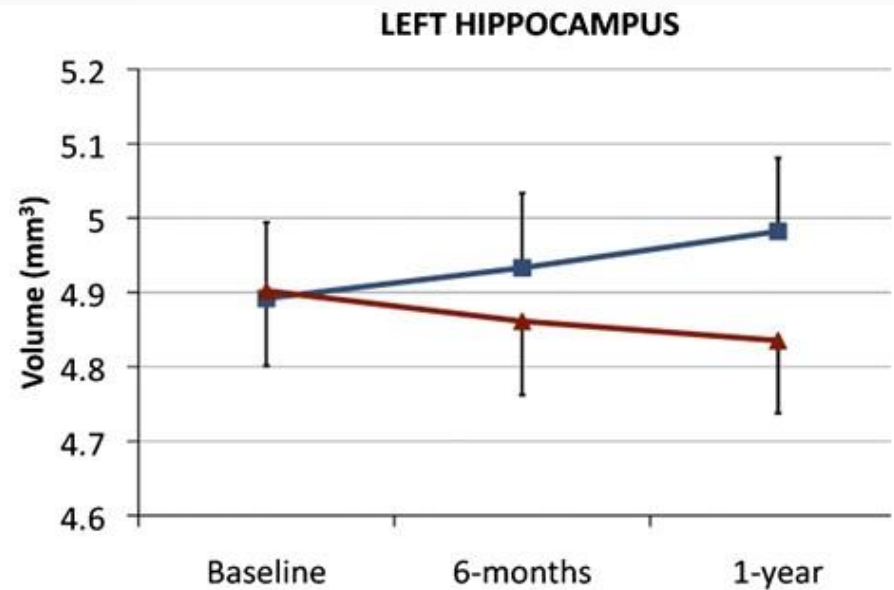
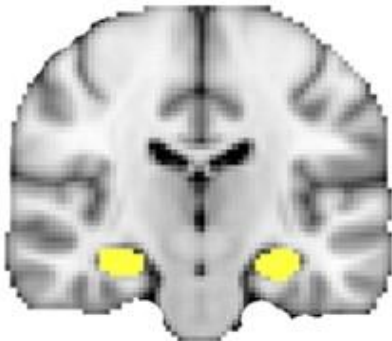
Digilaitteiden käyttö, tehtävästä toiseen hyppiminen, palautuminen



LIIKUNNAN LISÄYS KASVATTA AIVOJEN MUISTIALUEITA JA PARANTAA MUISTIA

- 120 vähän liikkuvaa aikuista iältään 55-80 v
- puolet alkoi kävellä 3 kertaa viikossa 1 v ajan
60-75% maksimisykkeestä 40 min
- aivojen muistialueet kasvoivat ja muistisuoritus parani

A Hippocampus



kävelijät

ei-kävelijät

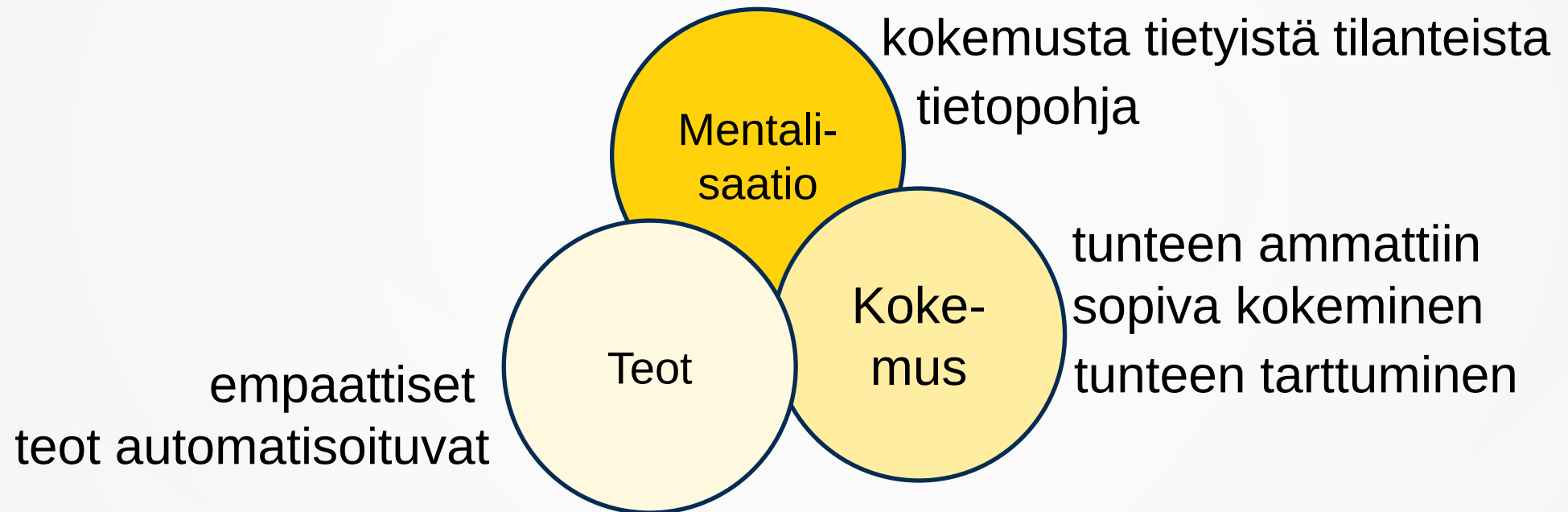
Intervention study by
Erickson K I et al. PNAS 2011;108:3017-3022

@minnahuoti

10.9.2021

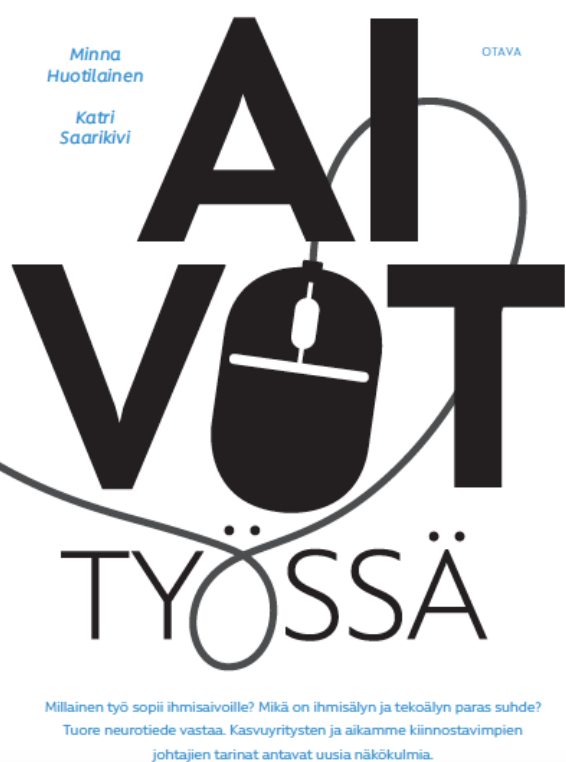


EMPATIA ON AMMATTITAITOA



LISÄÄ LUETTAVAA:

työelämä



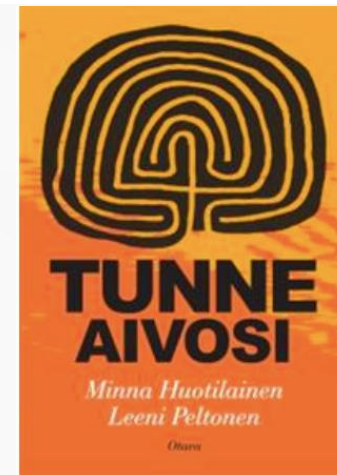
taukokulttuuri



keskittyminen



yleisteos



muisti



peruskoulu



lukio

