

# Allt hänger samman

ALLT HÄNGER SAMMAN

## ÖVNING EMOTIONELL KARTA

Grafisk form: Camilla Eltel - Foto: Jessica Björkwall samt Pixabay och Unsplash

### SYMBOLFÖRKLARINGAR



LÅNG  
30-45  
min

KORT  
10-20  
min

RÖRELSE  
I FOKUS

MER  
FÖRBE-  
REDELSE

BETYGS-  
GRUNDANDE  
UPPGIFTER



## TILLHÖR FÖRDJUPNINGSMODUL: Arkitekturen, evolutionen och hjärnan

### SYFTE

#### EMOTIONELL KARTA - NEUROARKITEKTUR

Syftet med övningen är att introducera eleverna till neuroarkitektur genom att de får iakttä sina egna reaktioner och emotionella kopplingar till olika miljöer i ett rum. De får också reflektera över hur olika arkitektoniska element påverkar deras känslomässiga upplevelse, samt i diskussion med andra formulera sina egna iakttagelser och utveckla det gemensamma resonemanget.

KOPPLAT TILL KURSPLANEN FÖR: Biologi, samhällskunskap och teknik

LÅNG ÖVNING: 30-45 min



### VAD ÄR NEUROARKITEKTUR?

Neuroarkitektur, eller arkitektur baserad på neurovetenskap, är ett kunskapsområde inom arkitektur som bygger på forskning om hur hjärnan och nervsystemet reagerar på olika miljöer.

Det handlar om att förstå hur hjärnan och kroppen reagerar i kontakt med olika byggda miljöer. Hur våra sinnen, tankar och känslor påverkas olika beroende på miljön vi befinner oss i. Varför mår vi bra i naturen? Varför triggas vår kreativitet av rum med högt i tak? Hur navigerar vi i städer? Vilka faktorer i en byggnad skapar positiva känslor? Har färgen blå en lugnande effekt? Vilka processer i hjärnan stödjer inlärning?

Har vi kunskap om neuroarkitektur, kan vi skapa miljöer som vi mår bra i och rum som är bra för olika aktiviteter.





## RUMMETS EGENSKAPER PÅVERKAR HJÄRNAN

För att förstå hur hjärnan och rummet påverkar varandra behöver arkitekter och neurovetare samarbeta. De behöver översätta teorier om hjärnans funktioner och behov till praktiska rumsliga lösningar, samt testa hur arkitekturen påverkar hjärnans reaktioner. Bland annat kan man "scanna" hjärnan på personer som bär VR-glasögon där olika rum visas. På så vis kan man se vilka områden i hjärnan som påverkas av olika rumsliga upplevelser.

Ett exempel är hur rumsliga element som leker med ljus och skuggor kan påverka hjärnans delar som är kopplade till vakenhet kan göra så att vi känner oss piggare och mer alerta i ett rum.

Andra exempel är att när vi upplever förundran minskar aktiviteten i hjärnans delar som är kopplade till en egocentrisk synvinkel. En känsla av förundran kan t.ex. uppstå när vi tittar ut genom ett fönster och ser en vacker utsikt. Dessutom kan vi lära oss snabbare i mer lekfulla miljöer.

Det finns många mekanismer som kan användas för att öka välmående och funktioner i vår byggda miljö med hjälp av medveten arkitektur!



## ÖVNING

Välj ett rum i skolan, till exempel matsalen. Markera entrédörren på ett vitt papper. Gå sedan runt i rummet och markera med färgerna vilka delar av rummet som väcker olika upplevelser i dig:

**Grön:** Där du känner dig skyddad

**Röd:** Där du har bäst överblick av resten av rummet

**Gul:** Som känns som din plats

**Blå:** Där du tror du skulle kunna fokusera på en svår uppgift

**Brun:** Där du känner dig avslappnad

**Lila:** Där du upplever förundran

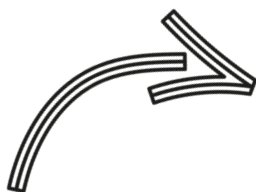
**Orange:** En plats som bjuder in till samtal

**Svart:** Som gör dig stressad

**Grå:** Där du känner dig fri



## UPPGIFT



Samlas i mindre grupper. Lägg ut alla era kartor bredvid varandra. Finns det likheter? Om det gör det - vad tror ni att det beror på?

Beskriv för varandra vad ni tror att det var som gjorde att olika känslor uppstod på olika platser. Diskutera hur olika rumsliga element påverkar er upplevelse. T.ex. skydd, utsikt, raka linjer, runda former, takhöjd, mörker, ljus, färger osv.

Alla upplever olika, jämför era upplevelser och se var de liknar varandra och var de skiljs åt.

---



## AVSLUTANDE REFLEKTION

*Samtala två och två eller resonera alla tillsammans.*

*Tänk på att det inte finns rätt eller fel när du reflekterar!*

1. Har ni tänkt på att kroppshållning och rörelser påverkas av hur man känner sig? Om du känner dig trygg, kreativ och nyfiken påverkar det din kropp annorlunda än om du känner dig otrygg, vantrivs och är uttråkad. Tror ni att arkitekturen och designen runt om kring er spelar roll för hur ni rör er och känner er i kroppen?
2. Tänk på några olika offentliga miljöer som ni känner till, t. ex bostadsområden, centrummiljöer, skolor eller lokaltrafiken. Med utgångspunkt i det ni har lärt er om neuroarkitektur - hur tror ni att arkitekturen påverkar upplevelsen för människorna som lever där, både positivt och negativt?
3. Finns det makt i arkitektur? Fundera och resonera tillsammans kring era tankegångar, fundera även ur ett historiskt perspektiv! Prova t. ex att söka på namnet "Volkshalle", "Naypyidaw" eller "makt i byggnader".
4. Hur hänger den här övningen ihop med temat allt hänger samman?