AHALab × ZimaBlueAI

# Min første handling, der kan undersøges

**Personligt handlingskort / kan udskrives**

Skriv kun anonym kode og ikke-følsomme situationer. Siden uploader ikke. Indhold gemmes i den aktuelle browser. Eksportér og ryd efter brug på en lånt enhed. Ingen netværks- eller AI-kald.

Indtastning forsøges gemt automatisk i denne browser uden upload. Skriv kun anonyme, ikke-følsomme oplysninger.

## A • Omtanke og behov

**Anonym kode**

_____

**Person, emne eller situation, jeg vil forstå**

_____

**Hvad er observeret? Ingen identitet eller private forhold**

_____

**To spørgsmål, jeg ikke kender svaret på**

_____

**Hvem ønsker hvilken ændring, hvornår og på grund af hvilken forhindring?**

_____

**Antagelser, eksisterende alternativer og noget, der kan ændre hypotesen**

_____

## B • Kerne og tidligere erfaringer

**Lang vision og det ene, jeg undersøger denne uge**

_____

**Hvad beskyttes først, og hvad prioriteres eller udskydes derfor?**

_____

**To eksisterende ressourcer, et informationshul og måden at udfylde det**

_____

**Grundlag: mål, kendte fakta, reelle begrænsninger, antagelser og lille test**

_____

**Mindste AI-opgave, grænser og resultatet, jeg selv kontrollerer**

_____

**Forventet, faktisk, mindste kontrol, én ændring og gentest**

_____

## C • Handling inden for 48 timer

**En handling, der kan begyndes på cirka 20 minutter; behøver ikke være en app**

_____

**Valgfrit: en styrke med erfaringsgrundlag; refleksionsdetaljer behøver ikke deles**

_____

**Tid, sted og opfølgning; kontrolmakker er frivillig**

_____

**Selvdisciplin: én mindre forstyrrelse, én startpåmindelse og tid for genoptagelse**

_____

**Frivillig deltageropgave, samtykke og det, der ikke registreres**

_____

**Tegn på færdiggørelse, succes, fejl eller usikkerhed**

_____

**Mit første skridt ved stop; hvornår jeg søger hjælp eller melder forsinkelse**

_____

**Yngre: voksenhjælp; studerende: udgiftsgrænse, rekruttering og mulig betaler**

_____

## D • Kom tilbage efter forsøget

**Anonym feedbackopsummering og direkte observeret adfærd, ingen originale chats**

_____

**Feedback: behov / funktionsadgang / levering / fejl / værdi / indstilling / uafklaret**

_____

**Én ændring nu; grundlag for fortsættelse, mindre omfang, nyt emne eller pause**

_____

**Svar til deltageren, afslutning af registrering eller tilbagelevering af materiale**

_____

## Tre afsluttende sætninger

Hvad optager mig? Hvad gør jeg hvornår? Hvilken dokumentation tager jeg med næste gang?

Markér makkerøvelser som øvelser. Samtykke til deltagelse er hverken vedvarende brug eller bevist marked. Respektér et nej.

---

**AHALab × ZimaBlueAI**

aha-lab.ai

At genfinde mening i den fysiske verden i en tid med AI

AHALab × ZimaBlueAI · Åbent undervisningsmateriale · Endnu ikke afprøvet i undervisning · Anonymt undervisningseksempel; uden appens kildekode