

Facit till Forum nr 7 / 2019

Gå och lägg dig!

1. Enligt WHO ska vuxna sova i genomsnitt åtta timmar per natt.
2. Ständigt elektriskt ljus, reglerad rumstemperatur, koffein, alkohol och arbetstidsmönster.
3. Bland annat skiftarbete, stress, barn, husdjur, sjukdomar och vad vi äter och dricker.
4. Många mäter sin sömn med en pulsklocka, en aktivitetsmätare eller en app i telefonen. Flera hjärnforskare hävdar dock att det enda tillförlitliga sättet att mäta sömn är med hjälp av elektroder på huvudet som studerar hjärnvågor.
5. Då jobbar man mot sin förmåga att lyssna på kroppens signaler. Sönnen kan också i säg bli en prestation, vilket kan leda till att man så att säga analyserar det sönder.
6. Man ska lägga sig i tid så att man hinner sova minst åtta timmar. Dessutom ska man varva ner en timme före man ska lägga sig.

Hjälper arbetsökande att hitta nytt jobb och företag att hitta kompetensen de sökte s.4

1. Via ett samarbete med LinkedIn får rekryteringsföretag tillgång till verktyg som inte finns till påseende för den stora allmänheten. Detta underlättar digital prospektering. Dessutom har Linkedins betydelse blivit allt viktigare inom nätverksbyggande och social försäljning, där sociala medier används för att kommunicera med potentiella nya kunder.
2. Erika Ehrnrooth säger att en profil gynnar en bara om man är ständigt aktiv och bygger nätverk. Hon säger att man skall använda lite tid varje dag för att konversera, gå igenom flödet och skriva kommentarer eller reflektera. Dessutom skall man använda ca. en halv timme varje vecka för att skriva egna inlägg.
3. Ehrnrooth säger att man framför allt ska vara entydig i sin CV och bara lyfta fram det mest relevanta. Hon säger att det även är viktigt att visa vad man har åstadkommit i tidigare arbetsuppgifter och vilka konkreta resultat man nått. Dessutom påpekar Ehrnrooth att CV:n helst ska vara en sida lång och att man skall komma ihåg att tillägga sitt foto.
4. Testerna hjälper arbetsgivaren att välja den bästa kandidaten och kan dessutom visa vad man ska fasta på under inkörningsperioden för att den anställda ska prestera bra. Testresultaten kan även utnyttjas då man utför utvecklingsamtal.
5. AI kommer förmodligen att användas för att rekryteringsföretag skulle lättare kunna hitta lämpliga kandidater. Ehrnrooth hoppas även att AI kommer att hjälpa arbetsökande att hitta lämpliga arbetspositioner och att forma en bild av sin egen kompetens.

Förstärkt verklighet ger turistupplevelser på ny nivå i Hangö s.8

1. Harha XR har presenterat en turistapplikation som använder förstärkt verklighet för att levandegöra historien. Applikationen är den första i Finland och hör till pionjärerna också globalt.
2. Applikationens idé är att man kan utforska byggnader som inte längre existerar samt höra historiska personer berätta anekdoter.
3. Man brukar associera AR med spel, men i Harhas app spelar man inte utan upplever flydda tider genom att se byggnader och träffa människor från det förflutna.
4. Syftet har varit att levandegöra historien och presentera historiska fakta på ett nytt sätt.
5. Idén föddes i Hangö då grundarna träffades i lekparken. Dessutom säger Ilkka Rautio och Jacob Roos att Hangö har en mycket intressant historia.
6. I appen är det möjligt att ta en selfie med en historisk person. Att kunna fotografera sig själv med en levande person är en central del av applikationen. Man kan till exempel ta en bild av sig själv med marskalk Mannerheim.
7. Människorna och byggnaderna som finns med i appen har krävt ett digert bakgrundsarbete. Skaparna läste bland annat en mängd böcker, grävde i arkivet och intervjuade erfarna guider. Att skapa innehåll till appen har även krävt expertkunskap.
8. Teamet består av ca 30 personer (allt från kodare, violinister, tecknare, arkitekter, 3D-artisterna och röstskådespelare).
9. Hangö stad har välkomnat den nya appen varmt. De har bland annat frikostigt öppnat upp sina arkiv för Harha XR:s manusförfattare. Staden ser appen som ett komplement till att man rör sig i staden med en guide eller guidebok och tycker att den ger en helt ny dimension till sevärdheterna.

Lokala energisystem öppnar för stor omställning s.12

1. FED är ett unikt sätt att hantera energiförbrukning i fastigheter. Man balanserar överskott och underskott genom att köpa och sälja el, värme och kylning timme för timme.
2. I praktiken fungerar FED som en digital marknadsplats för energi där olika aktörer säljer och köper. Ett omfattande datorprogram krävs för en del av funktionerna, men sedan fungerar FED för sig själv.
3. Johanneberg Science Park i Göteborg tillsammans med Chalmers och sju andra partner. EU är också med som finansiär.
4. Projektet började år 2016 när Göteborgs stad ville försöka få fram ett system som till slut kunde leda till att man helt kunde ta bort de fossila bränslena.
5. Projektledaren säger att det i princip inte finns några begränsningar för hur många agenter man kan koppla upp.
6. Hittills har man nått en besparing av energi på ca. tio procent.

Mindfulness främjar kreativitet – även i företagsvärlden s.22

1. Avhandlingen visar att medveten närvaro på arbetsplatsen minskar risken för sjukfrånvaro förorsakad av stress. Dessutom visar avhandlingen att mindfulness kan öka arbetarnas engagemang.
2. Ahlvik har forskat i hur mindfulness kan användas som ett redskap i organisationer. Resultaten har visat att mindfulness minskar stress och risken för burnout samt förbättrar återhämtningen.
3. Det har förklarats med att den som utövar mindfulness kommer att leva mera i linje med sina känslor och gå i den riktningen som passar personen bäst. På så sätt är vi också mera initiativrika och proaktiva.
4. Ahlvik tycker att till exempel apparna är ett led i att göra mindfulness tillgängligt och att det går att meditera på olika nivåer. Mindfulness är dock mycket mera än bara enkla övningar, det handlar om självkänedom och om att gå in på djupare nivå.

Världens nya storföretag bygger nytt i Sverige s.26

1. Världens ledande företag placerar anläggningar i Sverige. Världens mest kända amerikanska företag Facebook, Google, Amazon och Microsoft etablerar serverhallar och teknikutveckling på tiotal svenska orter.
2. Facebook bygger i Luleå, Google i Avesta, Amazon i tre städer runt Mälaren och Microsoft planerar att bygga i Gävle, Sandviken och Staffanstorps.
3. Flera av företagen kräver att elförsörjningen ska komma från förnybar energi, men det är oklart om det går att få fram så mycket som krävs. Elnäten är inte heller dimensionerade geografiskt så att de klarar den nya efterfrågan. Dessutom skapar den kraftiga ökningen av vindkraft tillfälliga obalanser i elförsörjningen, vilket leder till att det krävs stora investeringar i distributionsnätet.

Förklara följande ord på svenska till din kompis

- | | |
|----------------|----------------------|
| 1. yritys | 2. huhu |
| 3. investointi | 4. tutkija |
| 5. osaomistaja | 6. uusiutuva energia |

Privata data för den allmänna bästa s.29

1. Efter orkanen Katrina delade direktreklamföretaget Valassis sin databas för att göra det lättare för hjälpen att nå fram. I Chile samarbetade analytiker för att planera en jämlikare transportpolitik. Därtill har hälsoföretag gett tillgång till tidigare hemlighållna data för att möjliggöra innovationer inom medicinsk forskning.

2. Datadelningsinitiativ ska utformas ansvarsfullt med ett sådant sätt att dataskyddet beaktas.
3. Datasamverkan kan förbättra situations- och orsaksanalyser. Sådan data kan därtill förbättra beslutsfattares förmåga att förutse skeenden. Samarbetsdata kan även göra artificiell intelligens robustare, exaktare och mer responsiv. Datasamverkan har enligt skribenten enorm potential att gagna samhället.
4. Skribenten medger att på grund av oron över missbruk av data kommer en del att tveka inför datadelningsinitiativ. Har påstår därför att det bästa sättet att besvara oron är att bygga robusta ramverk och systematiska metoder för datasamarbete. Enligt honom ska väl utformade initiativ säkerställa att rätt institutioner och individer använder data ansvarsfullt.

Teknikfetischisternas antiklimax: "Nej tack, inte ännu en 'smart' pryl!" s.30

1. Vanessa Carpenter kritiserar vårt sätt att klistra teknik på allt bara för att det har blivit trendigt. Hon säger att dessa prylar sällan är hållbara eller humana. Enligt henne finns det ofta analoga, bättre lösningar.
2. Enligt Carpenter har hajpen uppstått eftersom det är så billigt att integrera chips i allting.
3. Att våga ställa självkritiska frågor som t.ex. vilket värde erbjuder prylen och vem är slutanvändaren. Enligt henne borde produktutvecklaren utforska hur människorna integrerar med prylen, hur den passar in i vår vardag och hur den påverkar vår anhöriga.
4. Hälsodata kan bli enormt värdefulla för till exempel försäkringsindustrin och det kunde möjligen påverka vår försäkring. Carpenter uppmanar oss att tänka på en situation där en arbetsgivare skulle låta implantera en RFID-sändare under de anställdas skinn, eller möjligheten att det skulle finnas hyrbilar som skulle registrera chaufförens körfasoner.
5. Ställ rätt frågor. Enligt henne går allt att mäta men vi borde i stället ta reda på vad som är nyttigt att mäta.