

Tema 1 - Vurder deg selv



Her er et utgangspunkt for å arbeide med motivasjon og læringsstrategier. Dere står fritt til å endre opplegget og tilpasse til gruppen. Det er frivillig å benytte denne utdypingsressursen.

Introduksjon

I dag skal vi jobbe med **motivasjon** og hvordan vi **organiserer** vårt eget læringsarbeid.

Selvregulering handler om å ta ansvar for egen læring – å planlegge, følge med og justere underveis.

Vi skal finne ut hva som motiverer oss, og hvordan vi kan holde ut når ting blir vanskelig.



Hva betyr motivasjon?

Motivasjon handler om *hva som driver oss til å handle og lære.*

Indre motivasjon: Du gjør noe fordi du har lyst, er nysgjerrig eller opplever mening.

Ytre motivasjon: Du gjør noe for å få en belønning, ros eller unngå noe ubehagelig.

I skolen påvirkes motivasjon av mange ting – opplevelse av mestring, relasjoner, variasjon og tydelige mål.



Kilde: Adobe Stock

Her kommer relevante data fra undervisningsvurderingen

Kvantitative data:

F1. Relevans og mening

F3. Motivasjon og utholdenhet

F2. Selvregulering og læringsstrategier (Læringsledelse)

Kvalitative data fra åpent spørsmål knyttet til disse kategoriene:

Hva kan du selv gjøre for å bli mer motivert i dette faget?

Kilde: Adobe Stock

Diskuter i grupper: Hva hjelper deg å holde ut når du får vanskelige oppgaver?

Five light blue rectangular boxes arranged in two rows: three in the top row and two in the bottom row. These boxes are intended for students to write their responses to the discussion question.

Diskuter i grupper: Når opplever du størst lyst og engasjement til å jobbe med dette faget – og hva er det som gjør at du får den følelsen?

Five light blue rectangular boxes arranged in two rows: three in the top row and two in the bottom row. These boxes are intended for students to write their responses to the discussion prompt.

Klarer du disse begrepene? Match begrepene med riktig forklaring:

Antall matchede konsepter

0

Matchede konsepter

0/0

Planlegging.

Bestemme hva jeg skal gjøre først.

0/0

Selvregulering.

Følge med på egen læring og justere underveis.

0/0

Læringsstrategi.

En metode for å lære mer effektivt.

0/0

Utholdenhet.

Å fortsette selv når det er krevende.

Skjul matcher

Tips til struktur og mestring

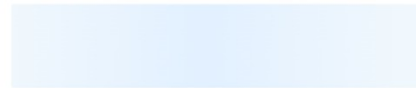
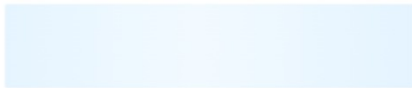
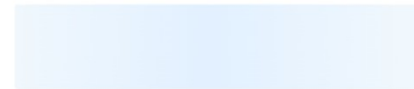
- Sett deg små, realistiske mål
- Lag en plan for uka
- Bruk pauser og variasjon
- Evaluer hva som fungerer
- Bruk digitale verktøy for oversikt (planlegging, notater, påminnelser)

Små justeringer i arbeidsvaner kan gi stor effekt over tid.



Lag din egen *motivasjonsplan*. Skriv to konkrete ting du vil gjøre neste uke for å jobbe mer strukturert eller holde ut bedre.

Diskuter i grupper: Hva kan jeg som lærer gjøre for å støtte deres motivasjon og utholdenhet?



Oppsummering

I dag har du reflektert over

- hva som motiverer deg
- hvordan du kan organisere eget arbeid
- hvilke strategier som hjelper deg å holde ut

Selvregulering og utholdenhet trenes over tid – akkurat som en muskel!



Kilde: Adobe Stock



AKERSHUS
FYLKESKOMMUNE

