

## Klar til læring



Navn: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

### **Robusthed:**

Robusthed drejer sig om at tåle udfordringer på forskellige niveauer. At man tåler egne og andres følelser.

På en skala fra 1-10 hvor god er du til:

- At acceptere at du får 'nej' til noget du gerne vil - både i skolen og derhjemme

1 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_  
10

- At turde stå ved det du mener og det du har sagt, selvom andre synes noget andet

1 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_  
10

- At turde sige 'nej' til at være med til at drille/mobbe andre, og nogle gange eller altid, tage den det går udover, med i legen/aktiviteten

1 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_  
10

## Behovsudsættelse

Behovsudsættelse drejer sig om, at kunne udsætte sine behov, når man er i en læringssituation eller i et socialt fællesskab

På en skala fra 1-10 hvor god er du til:

- At gå i gang med lektierne, inden man spiller computer, spiser, ser tv eller lign.

1 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_  
10

- At styre dig selv og det du har lyst til, hvis de andre i gruppen eller klassen vil noget andet

1 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_  
10

- At andres ideer er lige så gode som dine egne, eller bedre, i forbindelse med en opgave eller en aktivitet

1 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_  
10

## Nysgerrighed.

Nysgerrighed er vigtig, når man skal fordybe sig, når der er noget man har svært ved eller man skal lære noget nyt

På en skala fra 1-10, hvor god er du til:

- At være nysgerrig og undersøgende, når du skal løse en svær opgave eller lære noget nyt

1 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_  
10

- At arbejde med mange forskellige aktiviteter og materialer (computer, bøger, hæfter..grupperarbejde, individuel arbejde...)

1 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_  
10

- At blive ved med at prøve at arbejde med en opgave, selvom det virker svært, uoverskueligt eller som noget du ikke kan

1 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_  
10

### **Vedholdenhed**

Vedholdenhed og koncentration handler om, at kunne fastholde opmærksomheden

På en skala fra 1-10, hvor god er du til:

- At kunne lytte til andre i længere tid - det er f.eks når nogen fortæller hvad de har lavet i weekenden eller fremlægger et projekt.

1 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_  
10

- At kunne koncentrere dig om at skrive en længere tekst - fx. en dansk stil

1 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_  
10

- At øve dig på noget, indtil du kan det - fx. tabellerne

1 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_  
10

- At blive ved med at lave en aktivitet, selvom du synes det er/bliver kedeligt

1 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_  
10

### **Automatisering**

Automatisering handler om, at jo mere man øver sig, jo bedre bliver man til noget og jo mere man øver sig, jo lettere bliver det

På en skala fra 1-10, hvor god er du til:

- At gå i bad af dig selv, smide dit tøj i vasketøjskurven, pakke din skoletaske, lave dine lektier eller smøre din egen madpakke osv.

1 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_  
10

- At hjælpe til derhjemme med fx. at tage vasketøjet ud af vaskemaskinen eller tømme opvaskeren

1 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_  
10

- At kunne tabellerne eller ordklasserne eller engelske remser

1 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_  
10

- At være god til en sport

1 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_  
10

### **Selvregulering/selvdisciplin**

Selvdisciplin handler om, at være god til at overholde de regler der er omkring en og hen ad vejen forstå, at de er med til at hjælpe en med at blive bedre til at lære.

På en skala fra 1-10, hvor god er du til:

- At komme ind når klokken ringer

1 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_  
10

- At kunne overholde skolens regler – eksempelvis med mobiltelefoner, ikke løbe på gangene osv.

1 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_  
10

- At kunne arbejde videre med skolearbejdet, selvom man synes, det er kedeligt

1 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_  
10

- At kunne lytte til hvad andre siger, uden at tænke på hvad du selv gerne vil sige når det bliver din tur

1 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_  
10

- Hvor glad er du for at gå i skole

1 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_ 10