

## 9. SJÄLVSKATTNING

---

### SYFTE

Att tydligt kunna se hur graden av ansträngning påverkar ens resultat är viktigt för att vi ska vara motiverade. Genom att skatta hur mycket man är beredd att anstränga sig inför en uppgift hjälper eleverna att fokusera. Att efteråt fundera på hur mycket man verkligen ansträngde sig kan ge självinsikt om vad man gjort som fungerade och vad man skulle kunnat göra bättre.



**Modul:** Mindset  
**Målgrupp:** Elever

### INSTRUKTIONER

Berätta för eleverna att ni ska göra en check-in. Under check-in:en ska alla få besvara fråga: Hur mycket vill och kommer jag anstränga mig under den här lektionen? Skala går mellan ett och sju där ett är att man inte kommer fokusera eller anstränga sig alls och en sju betyder att man gör sitt absolut bästa för att hänga med under dagens lektion och klara av uppgifterna. En sju innebär inte att man måste lyckas med allt utan det fokus ligger på ansträngningen och hur mycket man är villig att försöka.