

Citiți lecția din manual: *Motivația învățării. Optimum motivațional*, notați schița lecției pe caiete și rezolvați fișele de lucru.

Motivația învățării. Optimum motivațional

1. Motivația învățării

- totalitatea motivelor care ne determină să efectuăm o anumită acțiune, să avem un anumit comportament sau să tindem spre anumite scopuri se numește motivație;
- motivația poate fi o condiție interioară (dorim o schimbare, a noastră sau a mediului înconjurător) sau externă (nu suntem preocupați de acțiunea în sine, ci doar de recompense).
- rezultatele școlare depind foarte mult de motivația învățării, adică de gradul nostru de interes și de emoțiile trăite la început, pe parcurs, dar și la finalul activității:
 - a. Submotivarea: apare când există un interes redus pentru învățare, nu avem suficientă energie pentru a ne desfășura activitatea de învățare, devenim superficiali și performanțele sunt scăzute;
 - b. Supramotivarea: emoțiile pe care le trăim sunt foarte intense (fie suntem entuziasmați, fie ne este frică de posibilele rezultate negative), energia pentru activitate este în exces și ne poate influența negativ atenția.
- elevii motivați pentru activitatea de învățare pot fi recunoscuți după următoarele caracteristici: sunt implicați în sarcinile de învățare; sunt conștienți de scopurile învățării și urmăresc îndeplinirea acestora; își autoreglează permanent activitatea de învățare; au o mare capacitate de mobilizare a efortului de învățare; transferă ceea ce au învățat de la un domeniu la altul, în funcție de cerințe.

2. Optimum motivațional

- starea optimă de motivație (optimum motivațional) pentru a desfășura cu succes o activitate de învățare este caracterizată prin emoții de intensitate moderată și prin dorința de a învăța ⇒ energia folosită este adecvată și putem utiliza eficient cunoștințele și abilitățile necesare în procesul de învățare;
- foarte importantă este aprecierea corectă a sarcinilor de lucru pentru a regla corect intensitatea motivației, prin stabilirea unui echilibru între dificultatea sarcinii de lucru și nivelul de motivație investită în rezolvare.

Pentru o mai bună înțelegere a subiectului studiat vizionați următoarele videoclipuri:

https://www.youtube.com/watch?v=g6BtbIiJ_rc

<https://www.youtube.com/watch?v=Bf2IBjNifLc>

Fișă de lucru: *Motivația învățării. Optimum motivațional*

Amintiți-vă o reușită/un succes pe care l-ați avut și povestiți în minim 10 rânduri ce v-a motivat să lucrați pentru aceasta/acesta.



BIBLIOGRAFIE:

1. Radu, Mădălina, Ciocâlțeu, Ioana-Andreea, Stănculescu, Aurelia, Florea, Robert-Florin, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Aramis, București, 2022.
2. Ipate-Toma, Cristina, Crivac, Bălcău, Ștefania, Badea, Ana-Maria, Iordănescu, Valeria, Gheorghe, Mariana Carmen, Mitroi, Marinela-Luminița, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Ars Libri, Argeș, 2022.
3. Cârstocea, Elena, Columban, Monica H., Kudor, Dorina, Sfirlea, Lenuța, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Art Klett, București, 2022.
4. Popescu-Argetoia, Oana, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Booklet, București, 2022.
5. Călineci, Marcela Claudia, Boca, Cristiana Ana-Maria, Barbu, Daniela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura CD Press, București, 2022.
6. Oancea, Ana-Maria, Popescu, Doina, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Corint Logistic, București, 2022.
7. Bărbulescu, Gabriela, Gunea, Cristina Maria, Sima, Angelica, Sima, Elena-Cristina, Stoicescu, Daniela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Litera, București, 2022.
8. Popa, Simona Elena, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Active Learning, București, 2022.

