

מה מניע אותי? – דף עבודה

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

1. סמנו ✓ בטור המתאים

משפט	לא כמוני	קצת	מאוד כמוני
 אני אוהב/ת להבין איך דברים עובדים.			
 לפעמים אני ממשיך/ה לחקור נושא גם אחרי השיעור.			
 משימה קשה מושכת אותי יותר ממשימה קלה.			
 חשוב לי לראות שאני משתפר/ת.			
 אני מתאמץ/ת יותר כשאני מבין/ה למה זה חשוב.			
 אני רוצה שמה שאני לומד/ת יעזור לי בעתיד.			
 אני נהנה/ית ללמוד בקבוצה.			
 חשוב לי שהחברים יהיו איתי במשימה.			
 מחמאה מהמורה נותנת לי דחיפה.			
 אני אוהב/ת שרואים את המאמץ שלי.			
 ציון טוב הוא הסיבה העיקרית שאני לומד/ת.			
 פרס או הטבה גורמים לי להתחיל משימה.			

שלושת המניעים החזקים שלי: _____

2. מבפנים או מבחוץ?

כתבו ליד כל משפט: פ (פנימית – מבפנים) או ח (חיצונית – מבחוץ).

	לומדת לנגן בגיטרה כי זה מרגש אותה.
	עושה את העבודה רק כדי לא לקבל הערה.
	כותב סיפורים בזמנו הפנוי כי הוא אוהב לכתוב.
	מתנדבת רק כי זה יראה טוב בתעודה.
	חוקרים נושא במדע כי הם סקרנים.
	מעלה סרטון רק בשביל הלייקים.
	מתאמן כי הוא רוצה להשתפר ולהרגיש חזק.
	מכינה שיעורי בית כי ההורים הבטיחו כסף.

שאלה למחשבה: מתי מוטיבציה מבחוץ יכולה להפוך למוטיבציה מבפנים? _____

3. כרטיס המטרה שלי

המטרה שלי

למה היא חשובה לי?

הצעד הראשון שלי (ועד מתי)

מי או מה יעזור לי?

מה אגיד לעצמי כשיהיה קשה? (עש"ן ד"ק)

איך אדע שהתקדמתי?

 עש"ן ד"ק - כשיהיה קשה: עצור · שרירים (משחררים) · נשימה · דיבור עצמי מרגיע · קדימה

4. רפלקציה

משהו שגיליתי על עצמי היום:

שם: _____

מאיד	קצת	לא	משפט
			אני אוהב/ת לשאל שאלות. 🔍
			אני אוהב/ת דבר קשה – ואז להצליח. 🏆
			אני לומד/ת כי זה חשוב לי. ☀️
			אני לומד/ת טוב עם חברים. 🤝
			אני שמח/שמחה כשאומרים לי "כל הכבוד". 🏅
			אני לומד/ת כדי לקבל ציון טוב. 📦

מבפנים או מבחוץ? ❤️

	אני קורא/ת כי זה מעניין. 📖
	אני מסדר/ת את החדר כדי לקבל ממתק. 🍬
	אני מצייר/ת כי זה כיף לי. 🎨
	אני לומד/ת רק בשביל הציון. 100
	אני שואל/ת כי אני רוצה לדעת. ?
	אני לומד/ת כדי לקבל מתנה. 📦

המטרה שלי 🎯

המטרה שלי 🎯

למה זה חשוב לי? ❤️

הצעד הראשון 🦶

מי יעזור לי? 🤝

יצרה: רזית ראש בן ישי · שיח ושיחה – רתימה ומוטיבציה