

KARTA ĆWICZEŃ

Temat: Motywacja – co to jest?

Przedmiot: Doradztwo zawodowe Klasa: 7

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

Zadanie 1. Czym jest motywacja?

Przeczytaj poniższe zdania i podkreśl to, które twoim zdaniem najlepiej opisuje pojęcie motywacja:

- a) Motywacja to powód, dla którego coś robimy.
- b) Motywacja to chęć i siła wewnętrzna, która pomaga osiągać cele.
- c) Motywacja to tylko nagroda, którą dostajemy za wykonane zadanie.

Moja własna definicja motywacji:

.....
.....

Zadanie 2. Skąd bierze się motywacja?

Przeczytaj i uzupełnij tabelę przykładami z twojego życia.

Rodzaj motywacji	Co mnie motywuje w ten sposób? (przykłady)
Zewnętrzna (np. nagrody, pochwały, oceny)	
Wewnętrzna (np. satysfakcja, ciekawość, chęć rozwoju)	

Zadanie 3. Co mnie motywuje, a co zniechęca?

Wypisz po trzy przykłady rzeczy, które cię motywują i które cię demotywują.

Co mnie motywuje	Co mnie demotywuje
1.	1.
2.	2.

3.

3.

Zadanie 4. Moje cele i motywacja

Pomyśl o jednym celu, który chciałbyś osiągnąć (np. szkolnym, sportowym, osobistym).

1. Jaki jest mój cel?
2. Dlaczego jest dla mnie ważny?
3. Co mnie będzie motywować do jego osiągnięcia?
4. Co może mnie zniechęcić i jak mogę temu zaradzić?
.....

Zadanie 5. Motywacja w działaniu

Dopasuj osoby do rodzaju motywacji (zewnątrznej lub wewnętrznej):

1. Kasia uczy się, bo chce dostać piątkę.
2. Michał chodzi na treningi, bo lubi sport i chce być lepszy.
3. Zosia pomaga w domu, bo mama ją chwali.
4. Bartek rozwiązuje zagadki, bo sprawia mu to frajdę.

Motywacja zewnętrzna:

Motywacja wewnętrzna:

Zadanie 6. Co zrobić, gdy tracę motywację?

Wpisz trzy pomysły, które mogą pomóc ci odzyskać chęć do działania.

1.
2.
3.

Zadanie 7. Refleksja końcowa

Uzupełnij zdania:

1. Najbardziej motywuje mnie, gdy
2. Motywacja pomaga mi, ponieważ
3. Kiedy mam motywację, czuję się