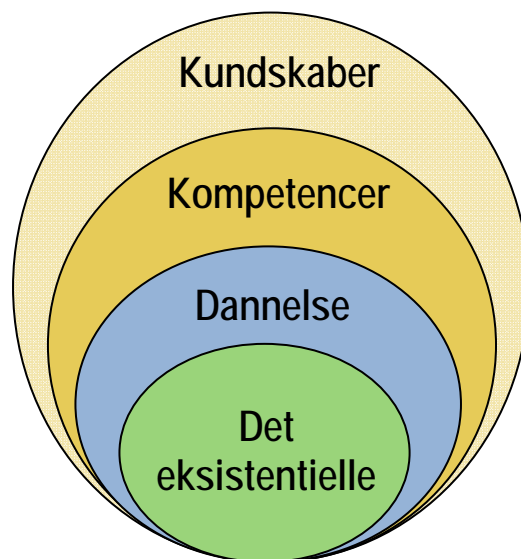


3. udkast

Spørgeramme A
til beskrivelse af elevernes læringsprofil
ved kursusstart



Indhold

Om beskrivelsen af din læringsprofil	3
Elevoplysninger	4
1. Den eksistentielle dimension	5
1.1 Det eksistentielle / selvfølelse og livsglæde	5
1.2 Det eksistentielle / selvtillid og livsmod	6
1.3 Det eksistentielle / selvværd (og livsfylde)	7
1.4 Det eksistentielle / opmærksomhed	8
1.5 Det eksistentielle / ægthed	9
2. Den dannelsesmæssige dimension	10
2.1 Dannelse / myndighed	10
2.2 Dannelse / videnskabsmæssig	11
2.3 Dannelse / moralsk	12
2.4 Dannelse / æstetisk	13
2.5 Dannelse / alsidig dømmekraft	14
3. Kompetencer	15
3.1 Kompetencer / sociale	15
3.2 Kompetencer / kommunikative	16
3.3 Kompetencer / kreative	17
3.4 Kompetencer / selvledelse	18
3.5 Kompetencer / læringsevne	19
4. Kundskaber	20
4.1 Kundskaber / sprog og kommunikation	20
4.2 Kundskaber / kultur og samfund	21
4.3 Kundskaber / natur og miljø	22
4.4 Kundskaber / krop og motion	23
4.5 Kundskaber / kost og sundhed	24
Eventuelle kommentarer	25

Om beskrivelsen af din læringsprofil

Læring er de senere år blevet et centralt begreb inden for pædagogik, uddannelse og folkeoplysning.

Læring foregår både i de formelle uddannelser fra grundskole til universitet, i de ikke-formelle uddannelser som folkeoplysning og højskoler, samt i uformelle områder som foreninger, arbejdsliv m.v.

Her skal du beskrive din læringsmæssige profil gennem de fire dimensioner:

- Eksistentielt
- Dannelse
- Kompetencer
- Kundskaber

Hver dimension bestemmes gennem 5 led, og hvert led beskrives gennem 5 nøgleord (og 5 nøglesætninger). Det giver 100 spørgsmål (4 dimensioner x 5 elementer x 5 spørgsmål), hvor du skal vægte deres status i din aktuelle læringsprofil.

1. Det eksistentielle bestemmes gennem fem led, der hver beskrives ved fem nøgleord (nøglespørgsmål)	
1.1 Selvfølelse	Livsglæde, selvfølelse, spontanitet, selvforglemmelse, hengivelse
1.2 Selvtillid	Livsmod, selvtillid, selvkontrol, handlekraftig, viljestærk
1.3 Selvværd	Livsfylde, vekseldrift, selvværd, involvering, lykke
1.4 Opmærksomhed	Eksistentiel opmærksomhed, stemthed, åbenhed, tilstedeværelse, forundringsparathed
1.5 Autenticitet	Selvrespekt, Identitet, ægte, troværdig, fri

2. Dannelse bestemmes gennem seks led, der hver beskrives ved fem nøgleord (nøglespørgsmål)	
2.1 Myndighed	Selvstændighed, Selvbestemmende, dømmekraft, anerkendelse, personlig livsholdning
2.2 Viden	Almen orientering, tværfaglighed, kritisk sans, holdning, personligt perspektiv
2.3 Moral	Medfølelse, den gyldne regel, solidaritet, demokratisk kultur, aktivt medborgerskab
2.4 Æstetik	Følsomhed, fantasirig, sanselige udtryk, poetisk sprog, æstetisk dømmekraft
2.5 Alsidig dømmekraft	Balance, enhed, samvirke, synergi , alsidighed

3. Kompetencer bestemmes gennem fem led, der hver beskrives ved fem nøgleord (nøglespørgsmål)	
3.1 Sociale	Indlevelse, inddragelse, samarbejde, ansvarlighed, tolerance
3.2 Kommunikative	Glad for at kommunikere, klar, mangesidig, Kommunikationsbevidst, kan skifte stil
3.3 Kreative	Ser nye muligheder, en sikker intuition , ideo, nyskabende, eksperimenterende
3.4 Selvlædelse	Selvkørende, initiativrig, selvindsigt, risikovillig, målbevidst planlægning
3.5 Læringsevne	Glæde ved læring, vedholdende, udviklingsklar, bevidst om læringsstil, ansvar egen læring

4. Kundskaber bestemmes gennem fem led, der hver beskrives ved fem nøgleord (nøglespørgsmål)	
4.1 Sprog og kommunikation	Læseevne, ordforråd, udtryksevne, utvungen samtale, kropssprog
4.2 Kultur og samfund.	Historisk overblik, samfundsmæssige forhold, kulturelle værdier, livsanskuelser, demokrati
4.3 Natur og miljø.	Naturgeografi, biologi, fysik/kemi, natursyn, miljømæssigt engagement
4.4 krop og motion.	Sammenhæng kost og motion, afspænding, træning, motionsformer, kropsbevidsthed
4.5 kost og sundhed	Livsstilssygdomme, sund ernæring, fødevalg, madlavning, livskvalitet og kostvaner

De nævnte led i de fire dimensioner indgår i et eller andet omfang i alle læringsprocesser. Men deres vægt og kvaliteter kan variere meget alt efter hvilken læringsarena, der er tale om.

Gennem besvarelsen af denne spørgeramme får du en status over din læringsprofil ved starten på dit højskoleophold samt en beskrivelse af dine prioriteringer for dit læringsmæssige udbytte af opholdet.

God fornøjelse – start på serien af spørgsmål

1. Den eksistentielle dimension

Den eksistentielle dimension udgør det grundlæggende niveau i dit personlige forhold til dig selv, de andre og verden.

Den eksistentielle dimension udgør således også fundamentet for din læringsmæssige parathed, og den bliver her beskrevet gennem fem elementer: Selvfølelse, selvtillid, selvværd, eksistentiel opmærksomhed og autenticitet.

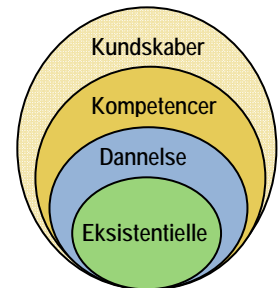
1.1 Det eksistentielle / selvfølelse og livsglæde

Første led i den eksistentielle dimension er **selvfølelse (og livsglæde)**

At have selvfølelse betyder, at du oplever at du er en værdifuld person, som du er, og at livet grundlæggende er godt. En solid selvfølelse giver grundlag for en umiddelbar livsglæde.

Nøgleord er

- Livsglæde
- Selvfølelse
- Spontanitet
- Evne til selvforglemmelse
- Evne til hengivelse



Status over din aktuelle læringsprofil. Her skal du vurdere din selvfølelse og livsglæde. Angiv i hvilken grad udsagnene passer på dig. (Sæt et kryds for hvert spørgsmål).	mindre grad	nogen grad	almindelig	større grad	meget høj grad
Jeg er glad for livet					
Jeg føler mig hjemme i verden					
Jeg oplever, at jeg har værdi som jeg er					
Jeg har nemt ved at handle spontant og utvungent					
Jeg er ofte selvforglemmende optaget af verden og de andre					

Din prioritering af at udvikle denne egenskab under højskoleopholdet					
Prøv at angive, hvor meget du vil prioritere at udvikle din selvfølelse og livsglæde?					

Beskriv eventuelt kort, hvordan du vil bruge højskoleopholdet til at udvikle din selvfølelse og livsglæde?

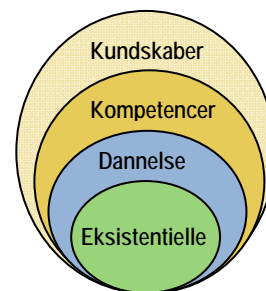
1.2 Det eksistentielle / selvtillid og livsmod

Andet led i den eksistentielle dimension er **selvtillid (og livsmod)**.

At have selvtillid betyder, at du tror på dine egne evner til at begå dig med andre og har mod på at løse givne opgaver. En sund selvtillid skaber grundlag for et naturligt livsmod, så man kan handle med tillid til at det nok skal gå godt.

Nøgleord er

- Livsmod
- Selvtillid
- Selvkontrol
- Handlekraft
- Viljestyrke



Status over din aktuelle læringsprofil.	I mindre grad	I nogen grad	I almindelighed	I større grad	I meget høj grad
Her skal du vurdere din evne til at være dig selv. Angiv i hvilken grad udsagnene passer på dig. (Sæt et kryds for hvert spørgsmål).					
Jeg har mod på livet					
Jeg har tillid til mine egne evner					
Jeg kan samle mig til at løse svære opgaver					
Jeg kan være handlekraftig, når der er behov for det.					
Jeg har viljen til at klare modgang					

Din prioritering af at udvikle denne egenskab under højskoleopholdet					
Prøv at angive, hvor meget du vil prioritere at udvikle din selvtillid (og livsmod).					

Beskriv eventuelt kort, hvordan du vil du bruge højskoleopholdet til at udvikle din selvtillid (og livsmod).

1.3 Det eksistentielle / selvværd (og livsfylde)

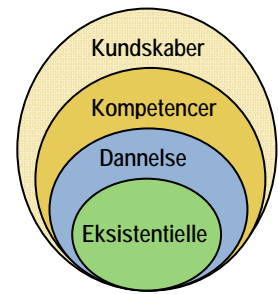
Tredje led i den eksistentielle dimension er **selvværd (og livsfylde)**

At have selvværd betyder, at du hviler i din selvfølelse (at du grundlæggende er værdifuld, som du er) og har selvtillid (til at du kan løse det, du skal). Hermed forenes en umiddelbar glæde ved livet med et mod til at tage livet på sig

I tilknytning hertil bliver det nemmere at veksle mellem at handle spontant og velovervejet, mellem at bruge sin **intuition** og sin eftertanke.

Nøgleord er

- Livsfylde – hvor livsglæde og livsmod understøtter hinanden
- Vekseldrift - mellem spontanitet og selvkontrol
- Selvværd - enhed af selvfølelse (at være) og selvtillid (at kunne)
- Evne til involvering – med hele sin personlighed i en given situation.
- Evne for lykke



Status over din aktuelle læringsprofil. Her skal du vurdere din evne til at være dig selv. Angiv i hvilken grad udsagnene passer på dig. (Sæt et kryds for hvert spørgsmål).	I mindre grad	I nogen grad	I almindelighed	I større grad	I meget høj grad
Jeg kan opleve at mit liv har mening i sig selv					
Jeg kan veksle mellem at være i kontrol og give slip					
Jeg har et godt selvværd – fx ser jeg mig selv som en værdifuld person også når opgaver mislykkes					
Jeg kan involvere mig fuldt ud i situationer, som virkelig interesserer mig					
Jeg oplever ind i mellem en stor følelse af lykke					

Din prioritering af at udvikle denne egenskab under højskoleopholdet					
Prøv at angive, hvor meget du vil prioritere at udvikle dit selvværd (og livsfylde)?					

Beskriv eventuelt kort, hvordan du vil du bruge højskoleopholdet til at udvikle dit selvværd (og livsfylde)?

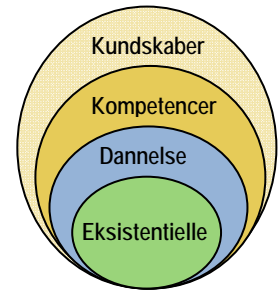
1.4 Det eksistentielle / opmærksomhed

Fjerde led i i den eksistentielle dimension er "eksistentiel opmærksomhed".

At være "eksistentielt opmærksom" betyder, at du kan samle og stemme din opmærksomhed om at være til her og nu – og denne stemthed rummer en stemning af forundring og livsfylde, hvor din verden åbner sig op fordi du selv åben dig op overfor det forunderlige, det er, at være til i verden.

Nøgleordene er

- Eksistentiel opmærksomhed (om at være til her og nu)
- Stemthed (at man stemmer sit væsen til at opleve væren)
- Åbenhed (i dobbelt forstand at man åbner sig så verden kan åbne sig)
- Tilstedeværelse (med hele sin krop og sjæl)
- Forundringsparathed (overfor livets forunderlighed)



Status over din aktuelle læringsprofil.	I mindre grad	I nogen grad	I almindelighed	I større grad	I meget høj grad
Her skal du vurdere din evne til at være dig selv. Angiv i hvilken grad udsagnene passer på dig. (Sæt et kryds for hvert spørgsmål).					
Det sker jævnligt, at jeg er opmærksom på at være til her og nu.					
Nogen gange har jeg en intens oplevelse af at være til.					
Det sker, at jeg er særlig åben for at lære nye ting om livet.					
Ind imellem oplever jeg at være så fuldt optaget af noget, at jeg glemmer mig selv.					
En stjerneklar aften kan jeg godt blive grebet af dyb forundring over verdens storhed					

Din prioritering af at udvikle denne egenskab under højskoleopholdet	I mindre grad	I nogen grad	I almindelighed	I større grad	I meget høj grad
Prøv at angive, hvor meget du vil prioritere at udvikle din "eksistentielle opmærksomhed"?					

Beskriv eventuelt kort, hvordan du vil du bruge højskoleopholdet til at udvikle din "eksistentielle opmærksomhed"?

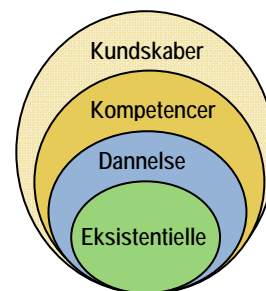
1.5 Det eksistentielle / ægthed

Femte led i den eksistentielle dimension er **personlig autenticitet (ægthed)**

At være autentisk betyder, at du tager dig selv alvorlig som en unik person med din særlige identitet og behov, og at du således søger "at søge at være dig selv" på trods af hvad andre mener og hvad der bedst kan betale sig.

Nøgleord er

- Selvrespekt (for dig selv som unik person)
- Identitetsfølelse
- Ægte
- Troværdig
- Fri



Status over din aktuelle læringsprofil.

Her skal du vurdere din evne til at være dig selv.
Angiv i hvilken grad udsagnene passer på dig. (Sæt et kryds for hvert spørgsmål).

	I mindre grad	I nogen grad	I almindelighed	I større grad	I meget høj grad
Jeg har respekt for og forventer at andre også respekterer mig som en unik person					
Jeg står ved mine værdier og ønsker, selvom andre afviser dem.					
Jeg lægger ikke skjul på, hvem jeg er					
Jeg siger, hvad jeg mener					
Jeg værner om min frihed til at finde min egen vej i livet.					

Din prioritering af at udvikle denne egenskab under højskoleopholdet

Prøv at angive, hvor meget du vil prioritere at udvikle din *autenticitet*?

--	--	--	--	--	--

Beskriv eventuelt kort, hvordan du vil du bruge højskoleopholdet til at udvikle din *autenticitet*?

2. Den dannelsesmæssige dimension

At have dannelse betyder, at du søger frihed for dig selv såvel som andre, og dermed respekterer et fællesskab med frihed til forskellighed.

Den dannelsesmæssige dimension bliver her beskrevet gennem fem elementer: Myndighed, videnskabelig dannelse, moralsk dannelse, æstetisk dannelse og grad af samlet dømmekraft.

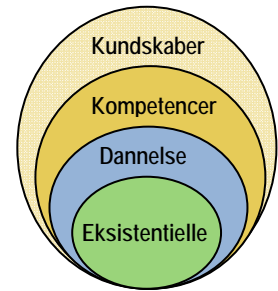
2.1 Dannelse / myndighed

Første led i dannelse er **myndighed**

At være myndig betyder, at du ser dig selv som en fri og myndig person, der kan tage selvstændig stilling og følge egen dømmekraft under hensyntagen til andres ret til også at være frie og myndige.

Nøgleord er

- Selvstændighed (som almenmenneskelig norm)
- Selvbestemmende (som almenmenneskelig norm)
- Dømmekraft (for fælles bedste)
- Anerkendelse (af andres tilsvarende myndighed)
- Personlig livsholdning (under hensyntagen til andres livsholdninger)



Status over din aktuelle læringsprofil.	1 mindre grad	2 nogen grad	3 almindelig	4 større grad	5 meget høj grad
Her skal du vurdere din myndighed. Angiv i hvilken grad udsagnene passer på dig. (Sæt et kryds for hvert spørgsmål).					
Jeg kan tage selvstændig stilling til vigtige spørgsmål					
Jeg har tillid til, at jeg kan skabe forandring og gøre en forskel					
Jeg stoler på min egen dømmekraft					
Jeg anerkender, at andre kan have andre meninger end mine.					
Jeg finder det vigtigt at have en personlig livsholdning					

Din prioritering af at udvikle denne egenskab under højskoleopholdet

Prøv at angive, hvor meget du vil prioritere at udvikle din *myndighed*?

Beskriv eventuelt kort, hvordan du vil du bruge højskoleopholdet til at udvikle din *myndighed*?

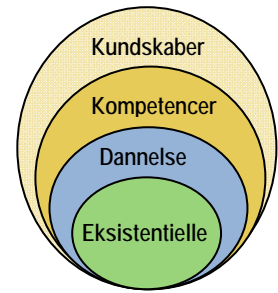
2.2 Dannelse / videnskæssig

Andet led i dannelse er **videnskæssig dannelse**

At have videnskæssig dannelse betyder, at du har en personlig holdning til din viden om menneske, kultur, samfund og natur, og at du kan reflektere over og samle denne viden til et helhedspræget livssyn.

Nøgleord er

- Bred orientering
- Tværfaglighed
- Kritisk sans
- Selvstændig holdning
- Personligt **perspektiv**



Status over din aktuelle læringsprofil.	I mindre grad	I nogen grad	I almindelighed	I større grad	I meget høj grad
Her skal du vurdere din "videnskæssige dannelse". Angiv i hvilken grad udsagnene passer på dig. (Sæt et kryds for hvert spørgsmål).					
Jeg har en bred viden om samfundet, kulturen og naturen.					
Jeg er god til at få overblik over og se sammenhænge mellem forskellige vidensområder					
Jeg kan (selv-)kritisk vurdere værdien af min viden og mine holdninger					
Jeg kan tage selvstændig stilling til en bestemt viden					
Jeg kan udtrykke en personlig holdning til min tilegnede viden					

Din prioritering af at udvikle denne egenskab under højskoleopholdet					
Prøv at angive, hvor meget du vil prioritere at udvikle din videnskæssige dannelse ?					

Beskriv eventuelt kort, hvordan du vil du bruge højskoleopholdet til at udvikle din **videnskæssige dannelse**?

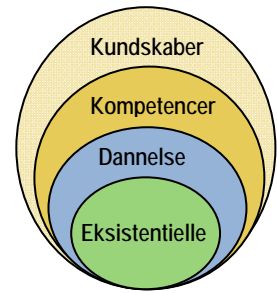
2.3 Dannelse / moralsk

Tredje led i dannelse er **moralsk dannelse**

At have *moralsk dannelse* betyder, at du har udviklet din moralske dømmekraft og handleevne til at fungere som et moralsk ansvarligt medmenneske i nære relationer og som moralsk ansvarlig medborger i de bredere sociale sammenhænge.

Nøgleord er

- Medfølelse
- Den gyldne regel (handel mod andre, som du ønsker de skal handle mod dig)
- Solidaritet
- Demokratisk kultur
- Aktivt medborgerskab



Status over din aktuelle læringsprofil.	I mindre grad	I nogen grad	I almindelighed	I større grad	I meget høj grad
Her skal du vurdere din moralske dannelse. Angiv i hvilken grad udsagnene passer på dig. (Sæt et kryds for hvert spørgsmål).					
Jeg kan indleve mig i andres situation og kan handle med medfølelse i forhold til dem					
Jeg handler mod andre, som jeg ønsker, at de skal handle mod mig					
Jeg ønsker, at vi skal være solidariske med dem, der har vanskelige vilkår i vort samfund					
Jeg værdsætter et ligeværdigt fællesskab præget af tillid og dialog					
Jeg tager et medansvar for de fællesskaber, jeg er del af.					

Din prioritering af at udvikle denne egenskab under højskoleopholdet					
Prøv at angive, hvor meget du vil prioritere at udvikle din <i>moralske dannelse</i> ?					

Beskriv eventuelt kort, hvordan du vil du bruge højskoleopholdet til at udvikle din <i>moralske dannelse</i> ?

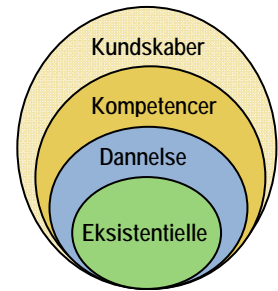
2.4 Dannelse / æstetisk

Fjerde led i dannelse er **æstetisk dannelse**

At have "æstetisk dannelse" betyder, at du er følsom og har fornemmelse for stemninger, og at du kan bruge din fantasi og kan udtrykke dig sanseligt og poetisk og at du har udviklet din smag til at bedømme om noget er smukt eller grimt.

Nøgleord er

- Følsomhed og stemningsfuld
- Fantasierig
- Sanselige udtryk
- Poetiske sprog
- Æstetisk dømmekraft



Status over din aktuelle læringsprofil.

Her skal du vurdere din "æstetiske dannelse".
Angiv i hvilken grad udsagnene passer på dig. (*Sæt et kryds for hvert spørgsmål*).

	I mindre grad	I nogen grad	I almindelighed	I større grad	I meget høj grad
Jeg har en god sans for stemninger og følelsesmæssige betydninger					
Jeg er god til at bruge min fantasi, når jeg skal se nye muligheder.					
Jeg kan formidle mine oplevelser ved hjælp af kropssprog og andre sanselige udtryk.					
Jeg kan udtrykke mig poetisk gennem billedsprog og fortællinger.					
Jeg har udviklet min smag og dømmekraft om, hvad der er smukt.					

Din prioritering af at udvikle denne egenskab under højskoleopholdet

Prøv at angive, hvor meget du vil prioritere at udvikle din *æstetiske dannelse*?

--	--	--	--	--	--

Beskriv eventuelt kort, hvordan du vil du bruge højskoleopholdet til at udvikle din *æstetiske dannelse*?

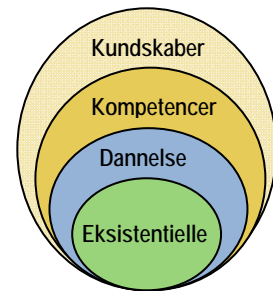
2.5 Dannelse / alsidig dømmekraft

Femte led i dannelse er den samlede myndige dømmekraft, hvor de tre fornuftsformer samarbejder om at sikre en **helhedsorienteret** og personlig dømmekraft.

En samlet og alsidig dømmekraft betyder, at din fornuft, vilje og følelser samvirker, og at du kan integrere din viden, moral og æstetiske sans til en sammenhængende dømmekraft af hvad du finder sandt, godt og smukt.

Nøgleord er

- Balance mellem fornuft, vilje og følelser
- Enhed af refleksion og **intuition**
- Samvirke mellem analyse og fantasi
- Samspil mellem din videnskæssige, moralske og æstetiske sans.
- En alsidig myndighed



Status over din aktuelle læringsprofil.

Her skal du vurdere din grad af "alsidig personlig udvikling"
Angiv i hvilken grad udsagnene passer på dig. (Sæt et kryds for hvert spørgsmål).

	I mindre grad	I nogen grad	I almindelighed	I større grad	I meget høj grad
Jeg bruger både min fornuft, min vilje og mine følelser, når jeg skal afklare mine egne værdier.					
I mange valgsituationer handler jeg på baggrund af både omtanke og intuition					
Jeg løser ofte en ny opgave ved både at bruge min fornuft og min fantasi.					
Jeg kan både benytte min viden, moral og æstetiske sans, når jeg skal bedømme en given situation.					
Jeg oplever mig selv som et frit menneske med en alsidig og selvstændig dømmekraft					

Din prioritering af at udvikle denne egenskab under højskoleopholdet

Prøv at angive, hvor meget du vil prioritere at udvikle en **alsidig dømmekraft**?

--	--	--	--	--	--

Beskriv eventuelt kort, hvordan du vil du bruge højskoleopholdet til at styrke din **alsidige dømmekraft**?

3. Kompetencer

Kompetencer henviser til personlige evner til at kunne fungere hensigtsmæssigt i skiftende situationer og omsætte kundskaber og dannelsesmæssige værdier i praktisk nyttig handling.

Den kompetencemæssige dimension bliver her beskrevet gennem fem elementer: Sociale, kommunikative, kreative, selvledelse og læringsmæssige.

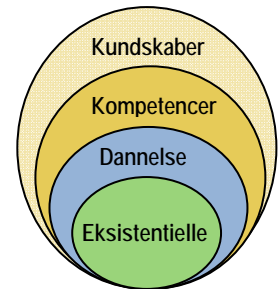
3.1 Kompetencer / sociale

Første led inden for kompetencer er **de sociale kompetencer**

At have sociale kompetencer betyder, at du kan indgå i sociale fællesskaber på en konstruktiv måde.

Nøgleord er

- Indlevelse
- Inddragelse
- Samarbejde
- Ansvarlighed
- Tolerance (respekt for forskellighed)



Status over din aktuelle læringsprofil. Her skal du vurdere dine sociale kompetencer. Angiv i hvilken grad udsagnene passer på dig. (Sæt et kryds for hvert spørgsmål).	I mindre grad	I nogen grad	I almindelighed	I større grad	I meget høj grad
Jeg kan indleve mig i andre menneskers behov					
Jeg kan inddrage andre i at løse en fælles opgave					
Jeg kan skabe sammenhold mellem mennesker					
Jeg tager ansvar for at fælles udfordringer bliver løst					
Jeg kan samarbejde med mennesker med forskellige baggrunde og kulturer					

Din prioritering af at udvikle denne egenskab under højskoleopholdet					
Prøv at angive, hvor meget du vil prioritere at udvikle dine <i>sociale kompetencer</i> ?					

Beskriv eventuelt kort, hvordan du vil du bruge højskoleopholdet til at udvikle dine <i>sociale kompetencer</i> ?

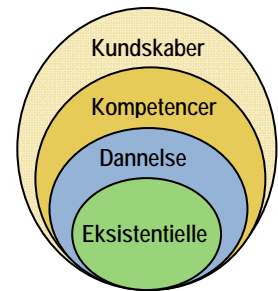
3.2 Kompetencer / kommunikative

Andet led inden for kompetencer er **de kommunikative kompetencer**

At have kommunikative kompetencer betyder, at du har lyst og evne til at kommunikere med andre på en god og hensigtsmæssig måde.

Nøgleord er

- Glad for at kommunikere
- Klar og tydelig
- Kan bruge forskellige formidlingsformer
- Kommunikationsbevidst
- Kan skifte kommunikationsstil



Status over din aktuelle læringsprofil.

Her skal du vurdere dine "kommunikative kompetencer".
Angiv i hvilken grad udsagnene passer på dig. (Sæt et kryds for hvert spørgsmål).

	I mindre grad	I nogen grad	I almindelighed	I større grad	I meget høj grad
Jeg kan lide at kommunikere med andre, uanset deres sociale og kulturelle baggrund					
Jeg kan give en klar og tydelig besked til andre mennesker					
Jeg kan forsvare en sag både ved at argumentere logisk og ved at appellere til folks følelser					
Jeg kan vælge den mest egnede kommunikationsform til den givne situation					
Jeg kan skifte min måde at kommunikere på, alt efter hvem jeg henvender mig til					

Din prioritering af at udvikle denne egenskab under højskoleopholdet

Prøv at angive, hvor meget du vil prioritere at udvikle dine *kommunikative kompetencer*?

--	--	--	--	--	--

Beskriv eventuelt kort, hvordan du vil du bruge højskoleopholdet til at udvikle dine *kommunikative kompetencer*?

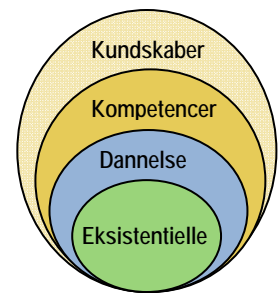
3.3 Kompetencer / kreative

Tredje led inden for kompetencer er de kreative kompetencer

At have kreative kompetencer betyder, at du både er god til at få ideer og se nye muligheder, samt at udvikle og gennemføre fornyelser.

Nøgleord er

- Ser nye muligheder
- Fantasirig
- Iderig
- Nyskabende
- Eksperimenterende



Status over din aktuelle læringsprofil.

Her skal du vurdere dine "kreative og innovative kompetencer".
Angiv i hvilken grad udsagnene passer på dig. (Sæt et kryds for hvert spørgsmål).

	I mindre grad	I nogen grad	I almindelighed	I større grad	I meget høj grad
Jeg ser ofte nye muligheder, når en opgave skal løses.					
Jeg bruger ofte min fantasi til at løse nye opgaver.					
Jeg får nemt nye ideer til at løse opgaver på en ny måde					
Jeg er åben over for at opgave gamle løsninger og gå nye veje					
Jeg kan lide at eksperimentere og afprøve nye løsninger.					

Din prioritering af at udvikle denne egenskab under højskoleopholdet

Prøv at angive, hvor meget du vil prioritere at udvikle dine *kreative kompetencer*?

--	--	--	--	--	--

Beskriv eventuelt kort, hvordan du vil du bruge højskoleopholdet til at udvikle dine *kreative kompetencer*?

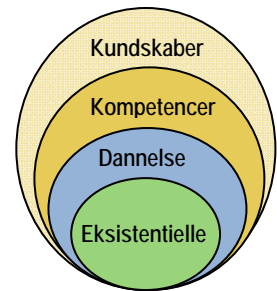
3.4 Kompetencer / selvledelse

Fjerde led inden for kompetencer er **kompetence i selvledelse**

At have kompetence til selvledelse betyder, at du er god til at planlægge og gennemføre dine egne opgaver.

Nøgleord er

- Selvkørende
- Initiativrig
- Selvindsigt (i egne svagheder og styrker)
- Risikovillig
- Målbevidst planlægning



Status over din aktuelle læringsprofil.

Her skal du vurdere dine "kompetencer i selvledelse"

Angiv i hvilken grad udsagnene passer på dig. (*Sæt et kryds for hvert spørgsmål*).

	I mindre grad	I nogen grad	I almindelighed	I større grad	I meget høj grad
Jeg kan motivere mig selv til en stor indsats.					
Jeg tager selv initiativ til at løse fælles problemer.					
Jeg kan vurdere mine egne svage og stærke sider i forhold til en opgave.					
Jeg er villig til at løbe en risiko for at nå svære mål.					
Jeg kan planlægge og løse en stor opgave ved at opdele den i overskuelige delopgaver					

Din prioritering af at udvikle denne egenskab under højskoleopholdet

Prøv at angive, hvor meget du vil prioritere at udvikle dine *kompetencer i selvledelse*?

--	--	--	--	--	--

Beskriv eventuelt kort, hvordan du vil du bruge højskoleopholdet til at udvikle dine *kompetencer i selvledelse*?

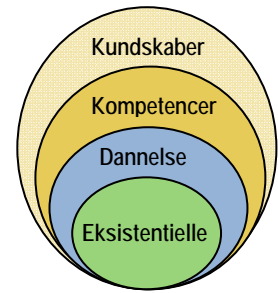
3.5 Kompetencer / læringsevne

Femte led inden for kompetencer er **evnen til læring**

At have læringskompetence betyder, at du har lyst og evne til at lære nye ting og at udvikle dine erfaringer og kundskaber, og at du kender dine egne læringsstile og hermed bedste måder til at lære på.

Nøgleord er

- Nysgerrighed og glæde ved at lære nyt
- Vedholdenhed og selvdisciplin
- Lyst til at udvikle mig
- Bevidst om egen læringsstil
- Ansvar for egen læring



Status over din aktuelle læringsprofil.

Her skal du vurdere din evne til at "tage ansvar for egen læring".
Angiv i hvilken grad udsagnene passer på dig. (Sæt et kryds for hvert spørgsmål).

	I mindre grad	I nogen grad	I almindelighed	I større grad	I meget høj grad
Jeg har lyst til at lære nyt.					
Jeg giver ikke op, når jeg ønsker at lære noget, selvom det er svært.					
Jeg ønsker også at lære noget, fordi det udvikler mig som person.					
Jeg er bevidst om, hvordan jeg lærer bedst (min egen læringsstil).					
Jeg tager ansvar for, hvad jeg vil lære og hvordan jeg vil gøre det.					

Din prioritering af at udvikle denne egenskab under højskoleopholdet

Prøv at angive, hvor meget du vil prioritere at udvikle din *læringskompetence*?

--	--	--	--	--	--

Beskriv eventuelt kort, hvordan du vil du bruge højskoleopholdet til at udvikle din *læringskompetence*?

4. Kundskaber

Kundskaber omfatter både viden og færdigheder indenfor bestemte fagområder.

Her skal du først beskrive dine kundskaber indenfor følgende fem emneområder: 1) sprog og kommunikation; 2) kultur og samfund; 3) natur og miljø; 4) Krop og motion; samt 5) kost og sundhed

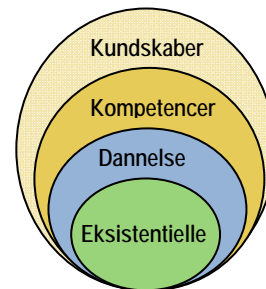
4.1 Kundskaber / sprog og kommunikation

Første led er dine kundskaber (viden og færdigheder) i sprog og kommunikation.

At have almene kundskaber i dansk *sprog og kommunikation* betyder, at du har viden om og færdighed i at bruge det danske sprog og andre udtryksformer.

Nøgleord er

- Læsevne
- Ord- og begrebsforråd
- Udtryksevne
- Utvungen samtale
- Kropssprog



Status over din aktuelle læringsprofil.	I mindre grad	I nogen grad	I almindelighed	I større grad	I meget høj grad
Her skal du vurdere dine kundskaber i sprog og kommunikation. Angiv i hvilken grad udsagnene passer på dig. (Sæt et kryds for hvert spørgsmål).					
Jeg er god til at læse og forstå trykte og digitale tekster					
Jeg har et nuanceret og sikkert ord- og begrebsforråd					
Jeg kan udtrykke mig præcist såvel mundtligt som skriftligt					
Jeg er god til at tale om stort og småt i selskabelige sammenhænge					
Jeg har et varieret kropssprog, der kan understøtte det jeg vil fortælle.					

Din prioritering af at udvikle denne egenskab under højskoleopholdet					
Prøv at angive, hvor meget du vil prioritere at udvikle dine kundskaber i sprog og kommunikation?					

Beskriv eventuelt kort, hvordan du vil du bruge højskoleopholdet til at udvikle dine kundskaber i sprog og kommunikation?

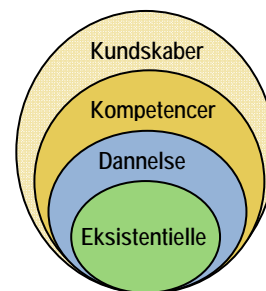
4.2 Kundskaber / kultur og samfund

Andet led er dine kundskaber (viden og færdigheder) om kultur og samfund.

At have kundskaber om *kultur og samfund* betyder, at du har en bred viden om den historiske, samfundsmæssige, kulturelle og religiøse udvikling herhjemme og internationalt, både hvad angår udviklingen i livsvilkår, værdier og livsanskuelser.

Nøgleord er

- Historisk overblik
- Samfundsmæssige forhold
- Kulturelle værdier
- Livsanskuelser
- Demokratisk medborgerskab



Status over din aktuelle læringsprofil.	I mindre grad	I nogen grad	I almindelighed	I større grad	I meget høj grad
Her skal du vurdere dine kundskaber om kultur og samfund. Angiv i hvilken grad udsagnene passer på dig. (Sæt et kryds for hvert spørgsmål).					
Jeg har et kronologisk overblik over Danmarks historiske udvikling					
Jeg kan skitsere hvad den danske samfundsmodel handler om					
Jeg har indsigt i de værdier, som det danske velfærdssamfund bygger på					
Jeg har indsigt i de vigtigste religioner og/eller livsanskuelser, som findes i dagens Danmark					
Jeg ønsker at værne om vores folkestyre og frihedsrettigheder					

Din prioritering af at udvikle denne egenskab under højskoleopholdet					
Prøv at angive, hvor meget du vil prioritere at udvikle dine kundskaber om kultur og samfund?					

Beskriv eventuelt kort, hvordan du vil du bruge højskoleopholdet til at udvikle dine kundskaber om kultur og samfund?

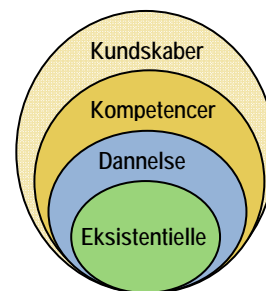
4.3 Kundskaber / natur og miljø

Tredje led er dine kundskaber (viden og færdigheder) om natur og miljø.

At have kundskaber om *natur og miljø* betyder, at du har viden om sammenhænge og problemer, der knytter sig til natur, teknologi, miljø og sundhed, og at du har forståelse for samspillet mellem menneske og natur og har ansvarlighed over for miljøet

Nøgleord er kundskaber om

- Naturgeografi
- Biologi
- Fysik/kemi
- Natursyn
- Miljømæssigt engagement



Status over din aktuelle læringsprofil.	I mindre grad	I nogen grad	I almindelighed	I større grad	I meget høj grad
Her skal du vurdere dine kundskaber om natur og miljø. Angiv i hvilken grad udsagnene passer på dig. (Sæt et kryds for hvert spørgsmål).					
Jeg kender vigtige forhold ved vejr, klima og klimaforandringer på Jorden					
Jeg har viden om hvordan vores levevis påvirker naturens kredsløb og livsbetingelser for planter og dyr					
Jeg har en grundlæggende viden om nutidens forestillinger om universets opbygning og udvikling					
Jeg har viden om det moderne naturvidenskabelige forståelse af livets udvikling (darwinismen)					
Jeg søger i min hverdag at tage ansvar for en grøn bæredygtig udvikling					

Din prioritering af at udvikle denne egenskab under højskoleopholdet					
Prøv at angive, hvor meget du vil prioritere at udvikle dine kundskaber om natur og miljø?					

Beskriv eventuelt kort, hvordan du vil du bruge højskoleopholdet til at udvikle dine kundskaber om natur og miljø?

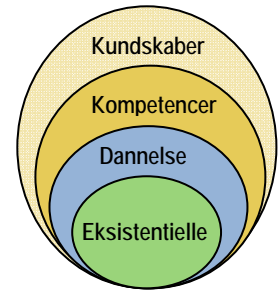
4.4 Kundskaber / krop og motion

Fjerde led er dine kundskaber (viden og færdigheder) om **krop og motion**.

At have kundskaber i krop og motion betyder, at du har viden om betydningen af livslang fysisk aktivitet for livskvalitet, sundhed, livsstil og levevilkår, og kender relevante træningsprogrammer og træningsformer og kan beherske udvalgte idrætter og motionsformer, og ikke mindst udvikler din kropsbevidsthed og glæde ved fysisk aktivitet.

Nøgleord er kundskaber om

- Sammenhæng mellem kost og motion
- Afspændings- og koncentrationsteknikker
- Opvarmning, grundtræning og konditionstræning
- Idrætstyper og motionsformer
- Kropsbevidsthed



Status over din aktuelle læringsprofil.

Her skal du vurdere dine kundskaber om krop og motion.
Angiv i hvilken grad udsagnene passer på dig. (Sæt et kryds for hvert spørgsmål).

	I mindre grad	I nogen grad	I almindelighed	I større grad	I meget høj grad
Jeg kender til sammenhænge mellem kost og motion					
Jeg kender og kan benytte grundlæggende afspændings- og koncentrationsteknikker					
Jeg kender og kan benytte grundlæggende former for opvarmning og grundtræning					
Jeg kender og har færdighed i et udvalg af Idrætstyper og motionsformer					
Jeg har en god kropsbevidsthed og glæde ved fysisk aktivitet					

Din prioritering af at udvikle denne egenskab under højskoleopholdet

Prøv at angive, hvor meget du vil prioritere at udvikle dine kundskaber om krop og motion?

--	--	--	--	--	--

Beskriv eventuelt kort, hvordan du vil du bruge højskoleopholdet til at udvikle **dine kundskaber om krop og motion**?

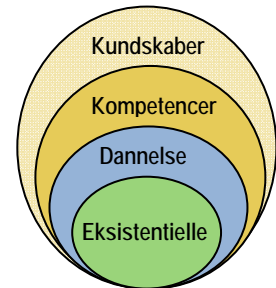
4.5 Kundskaber / kost og sundhed

Femte led er dine kundskaber om kost og sundhed.

At have kundskaber i kost og sundhed betyder, at du har viden om sammenhænge mellem livsstilssygdomme, forbrug og kostvaner, kender principperne for kostbefalinger og sund ernæring, har færdigheder i fødevalg og sund madlavning og ikke mindst evner at føre en sund livsstil i hverdagen.

Nøgleord er kundskaber om

- Livsstilssygdomme
- Kostbefalinger og sund ernæring
- Fødevalg, herunder varedeklarationer og mærkningsordninger
- Madlavning
- Livskvalitet og kostvaner



Status over din aktuelle læringsprofil.	I mindre grad	I nogen grad	I almindelighed	I større grad	I meget høj grad
Her skal du vurdere dine kundskaber om kost og sundhed. Angiv i hvilken grad udsagnene passer på dig. (Sæt et kryds for hvert spørgsmål).					
Jeg har viden om de vigtigste livsstilssygdomme					
Jeg kender kostbefalingerne og principperne for sund ernæring					
Jeg har viden om fødevalg og forstår varedeklarationer og mærkningsordninger					
Jeg er god til madlavning					
Jeg har vilje og evne til at følge gode kostvaner og føre en sund livsstil					

Din prioritering af at udvikle denne egenskab under højskoleopholdet	I mindre grad	I nogen grad	I almindelighed	I større grad	I meget høj grad
Prøv at angive, hvor meget du vil prioritere at udvikle dine kundskaber om kost og sundhed?					

Beskriv eventuelt kort, hvordan du vil du bruge højskoleopholdet til at udvikle dine kundskaber om kost og sundhed ?

Eventuelle kommentarer

Hvis du har kommentarer til og kritik af spørgeskemaet, er du meget velkommen til at komme med dem nedenfor.

Generelle kommentarer til spørgeskemaet

Spørgsmål om den eksistentielle dimension (selvfølelse, selvtillid, selvværd, eksistentiel opmærksomhed og autenticitet)

Spørgsmål om dannelse (myndighed, refleksiv viden, moralsk dømmekraft, æstetisk sans og alsidighed dømmekraft)

Spørgsmål om kompetencer (social, kommunikation, kreativitet, selvedelse, ansvar egen læring)

Spørgsmål om kundskaber (sprog og kommunikation, kultur og samfund, natur og miljø, krop og motion, samt kost og sundhed)