

VANDRING:	Elementer som fremmer læring og mestring
Variasjon	Vi lærer best når informasjonen vi mottar blir formidlet på ulike måter og via forskjellige medier (Hattie 2014). Læring er sterkt knyttet til sanser og følelser i en sosial kontekst. De fleste har et konsentrasjonsspenn på 15 til 20 minutter (Hattie 2014).
Aktiv deltagelse	Læring skjer gjennom aktivt engasjement med utfordringer. Videre foregår læring bedre når mennesker selv formulerer spørsmål og når de selv finner et mønster i en oppgave. Når en persons bevissthet gjør noe aktivt med informasjonen, blir den mulig å huske og man forstår læringsprosessen. Aktiv læring virker positivt på konsentrasjonen (Hattie 2014).
Nytteverdi	Nytteverdi handler i denne sammenheng om at noe oppleves meningsfullt. Antonovsky (2000) og Dysthe (2001) viser til at mening fremmer motivasjon og læring. At innholdet oppleves meningsfylt og relevant bidrar til at vi husker bedre det vi lærer (Hattie 2014).
Dialog og refleksjon	Læring foregår ut fra sosialt samspill og bygger på kommunikasjon og samarbeid. Dialogen fremmer mening fordi den skjer i interaksjon mellom mennesker, og den fremmer refleksjon og bidrar til forståelse. Læring i et sosialt samspill er derfor viktig (Bakhtin og Vygotskij referert i Dysthe 2001).
Repetisjon	Læring er forbundet med hukommelsesprosesser som lagrer, vedlikeholder, gjenkaller og aktualiserer informasjon. Når vi lærer ting for andre gang, kan vi lære svært raskt, også når det vi lærte første gang virket utilgjengelig (Hattie 2014).
Innflytelse	En må legge til rette for at den lærende får anledning til å reflektere over sin egen tenkning, forståelse og læring og selv være bevisst på hvordan en lærer best (Piaget).
Nyorientering	En viktig del av en læringsprosess er å stimulere til nye måter å tenke og handle på.
Gjenkjennelse	Læring bygger på gjenkjennelse og det en allerede har av kunnskap, erfaringer og opplevelser. Man kjenner igjen på en sammenhengende måte (Jf. Ausubel referert i Hattie 2014).