

ÅRSKURS 2 Modul 2

Motivation och drivkraft

MODUL 2: Motivation och drivkraft

Period: Höstlov till jullov

Förmåga: Att öka sin motivation och hitta inspiration

1. Övning: Vad är det du hör?
2. Övning: Tänk om allt vore möjligt - vad kunde man göra då?
3. Övning: Tidslinje
4. Övning: Skattkistan
5. Övning: Rörelse — tysta stunden
6. Övning: Bättre uthållighet med hjälp av delmål

Modul 2 Motivation och drivkraft

Inledning

Modul 2 handlar om att skapa bra förutsättningar och engagemang för elevernas lärande även vid uppgifter som inte känns lustfyllda och som kräver uthållighet.

Genom att vara nyfikna, kreativa och fokuserade på det vi kan påverka, stärker vi vår motivation. För att ha tillgång till sin inre motivation inför en uppgift krävs ett antal mentala förmågor. Till exempel uthållighet, självdisciplin, men även förmågan att återhämta sig. Dessa förmågor kan vi alla stärka genom träning, ju tidigare desto bättre.

Förmåga: Att öka sin motivation och hitta inspiration

Vad är motivation?

Motivation är ett mått på ditt driv, din ansträngning och vilja att engagera dig i en uppgift. Motivation kan delas in i yttre och inre motivation. Med yttre motivation menas att du drivs primärt av yttre belöningar för att nå ditt mål. Det kan vara komplimanger, förväntningar, pengar, betyg eller att du själv ger dig en belöning och firar med exempelvis en bulle eller en rolig aktivitet efter att du uppnått ett mål. Dessa belöningar fungerar kortsiktigt och som drivkraft till uppgifter med låga prestationskrav och uppgifter som du redan kan, men behöver göra oftare.

Vid inre motivation kommer drivet inifrån dig själv – du vill något på riktigt för din egen skull, till exempel för att känna utveckling, delaktighet, mening eller stolthet. Engagemang behövs när du lär dig något nytt, eller tar dig an en utmaning som är svår eller tråkig. Inre motivation är mer hållbar och långsiktig än yttre motivation.

Varför behövs motivation för lärande?

För att bibehålla fokus på en utmaning eller för att minnas det du hör, ser eller gör behöver du reflektera över dessa intryck. Det du ska komma ihåg behöver du alltså ha tänkt kring, och för att orka tänka behövs ett driv: Motivation. Saknas inre motivation faller vi lätt för kortsiktiga belöningar eller distraktioner och skjuter upp uppgifter.

1. Övning: Vad är det du hör?



Syfte:

Att kunna fantisera och att se inre bilder är en viktig förutsättning för vår förmåga att lösa problem och för att hitta ett inre driv. När vi i början av en uppgift kan föreställa oss hur det känns att bli klar med uppgiften så stärks både glädjen och motivationen att ta sig an utmaningen.

Ett sätt att utveckla fantasin är genom aktivering av olika sinnen, till exempel hörseln. I denna övning får eleverna träna sin visualiseringsförmåga genom att lyssna på olika ljud och skapa en bild av sin association i huvudet. Uppgiften bidrar även till träning av fokus och koncentration, samtidigt som den väcker nyfikenhet.

Genomförande:

1. Samla eleverna i en ring på golvet. Be eleverna att sitta ner och blunda. Berätta att de kommer att få lyssna på olika ljud och sedan, på given signal, gissa vad det är som låter.

2. Fånga elevernas uppmärksamhet genom att läsa eller sjunga en ramsa, exempelvis:

Lyssna riktigt noga vad är det vi hör
när alla stöjat färdigt och ingen stör.

Jo, då hörs alla småljud vi har omkring oss.

Men då du måste lyssna väldigt noga förstås!

(Olle Widestrand)

3. Efter ramsan gör du ett ljud medan eleverna fortfarande lyssnar, blundar och är tysta. När du gjort ljudet räknar du till tre och alla elever säger samtidigt vad de tror att de hört. Eleverna får sedan öppna ögonen och se vad som lät.

Repetera några gånger. Exempel på ljud:

- Ta av korken på en whiteboard-penna.
- Skramla med nycklar.
- Dra i en dragkedja.
- Gör hål i ett papper med en hålslagare.
- Spola vatten i en kran.
- Öppna och stäng locket på en dator.

Kommentar:

Den här övningen kan kopplas till olika teman, till exempel hur olika fordon låter, djurläten, språk och så vidare. Övningen kan även användas som en effektiv brain break när klassen är trött eller ofokuserad. Efter några repetitioner kan eleverna få komma på ljud tillsammans med pedagogen som de sedan låter klassen gissa på. I syftet beskrivs vikten av att kunna fantisera och att se inre bilder som är en viktig förutsättning för vår förmåga att lösa problem och för att hitta ett inre driv. Läsning och kreativt skapande är andra effektiva sätt att träna denna egenskap.

2. Övning: Tänk om allting vore möjligt – vad kunde man göra då?



Syfte:

Många utmaningar i framtiden kommer att kräva nya sätt att tänka och kreativ problemlösningsförmåga. Att kunna använda sin fantasi och tänka utanför fasta ramar blir därmed viktiga förutsättningar för att kunna hantera förändringar och ovisshet. Denna övning ska inspirera till att utveckla den viktiga egenskapen att kunna se fler möjliga lösningar på ett problem genom kreativt tänkande.

Inledning:

Kreativitet: Varje gång när vi tänker en helt ny tanke skapas nya kopplingar i hjärnan. När vi får fler kopplingar i hjärnan hjälper det till att upptäcka nya sätt att se på situationer, och att hitta nya lösningar. När vi använder vår kreativitet blir vi mer engagerade, vilket i sin tur leder till att vi blir ännu mer kreativa. Genom denna övning får elever dessutom träna på att våga prata och komma med idéer.

Genomförande:

Eleverna ska utifrån olika föremål som du visar upp fundera över hur dessa föremål skulle kunna användas – om allting vore möjligt. Det behöver inte vara en realistisk lösning utan tanken är att eleverna ska få stretcha sin kreativitet och fantasi.

1. Inled med att hålla upp en penna och säg: Här ser ni en penna. Vi vet att man kan rita och skriva med den. Men om allting vore möjligt kunde pennan vara ett agilityhinder för dagmaskar. Eller vad ser ni?

2. Eleverna får två minuter (eller bestäm en tid som passar bra för din grupp) för att parvis, eller i smågrupper, diskutera och komma på så många olika sätt som möjligt som föremålet skulle kunna användas på – om allting vore möjligt. Dela gärna ut papper och pennor så att eleverna kan skriva ner sina idéer. Exempel på föremål:

- Ett mjölkpaket – vad kan man göra av det?
- Vad kan man göra med en plåt? Exempelvis en plåt kan man ha att åka kana på.
- Vad kan man använda en kudde till? Man kan ha kudden som ett skydd mot rumpan när man åker skidor så man inte slår sig om man ramlar.
- Glas, fjäder, gem, penna, näsduk, filt, påsklämma, flyttkartong...

OBS! Det är viktigt att poängtera att det ska vara bra uppfinningar, inte något som kan skada eller såra någon annan. Om ni vill så kan klassen välja eller rösta fram det mest fantasifulla förslaget.

Kommentar:

Många produkter som vi använder dagligen har sitt ursprung just i att någon tänkt utanför ramarna och sett nya användningsmöjligheter för ett föremål. Ge gärna några exempel för att illustrera detta, till exempel strukturen av delfinhud kopierades för att ta fram material för regnkläder.

Fundera vidare på hur du som pedagog kan använda detta arbetssätt i ditt ämne för att få eleverna att bli mer nyfikna och vilja lära sig mer.

3. Övning: Tidslinje

**Syfte:**

Vår hjärna tar gärna genvägar för att spara energi. En sådan genväg är vår förmåga att skapa framtidsprognoser baserade på tidigare erfarenheter. Vi tänker helt enkelt i kedjor och förväntar oss undermedvetet en repetition av dessa erfarenheter. En positiv framtidsstro uppstår om vi regelbundet påminner oss själva om våra personliga styrkor och positiva erfarenheter. Därför är det extra viktigt att uppmärksamma och uppskatta positiva händelser i våra liv och använda oss av dessa minnen för att hämta kraft inför nya uppgifter och utmaningar.

Inledning:

Genom att minnas och visualisera ett tillfälle då vi lyckats med något kan vi hämta kraft till nuet, och stärka oss själva inför en situation där vi behöver mod och självförtroende. Genom att använda verktyget Tidslinje får vi en tydligare bild av processen.

När vi tänker på tidigare ansträngningar som ledde till ett lyckat resultat återskapar vi inte bara minnet av händelsen, utan även de känslor vi upplevde då. Visualiseringen triggas igång drivkraften och stärker självförtroendet, och skapar därigenom en mer positiv inställning för att kunna prestera och lyckas ännu en gång. Självförtroendet stärks genom minnet av att vi faktiskt klarat något liknande tidigare.

För att snabbt kunna plocka fram dessa minnen när vi behöver dem, kan vi träna oss på att skapa en minnesbank av tillfällen där vi upplevt att vi klarat av en utmaning. Till exempel kan vi oftare berätta för någon om hur vi kände när vi klarat en svår uppgift. På så sätt blir minnet starkare.

Genomförande:

Denna övning görs med fördel i mindre grupper eller halvklass om det är möjligt.

1. Rita upp en linje på tavlan. Längst till vänster skriver du 0 år och längst till höger skriver du idag.

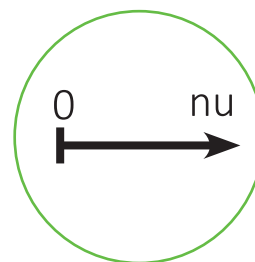


2. Berätta för eleverna att de alla har något gemensamt. De har alla kämpat väldigt mycket för att sedan lyckas. De har till exempel varit oerhört envisa i sin träning i att lära sig att gå, och till slut lyckats. De var de ungefär ett år gamla när de ställde sig upp och tog sina första steg. De ramlade många gånger i början, men till slut efter cirka två, tre månader kunde de gå stabilt. Andra exempel är att de har lärt sig att prata, cykla och så vidare.

Samma envishet kommer de att behöva många gånger i livet, och ett sätt att behålla envisheten som de hade redan vid ett års ålder är att minnas tillfällen då de varit envisa eller modiga och därför lyckats med något. Ju fler exempel de har, och ju närmare de ligger i tiden, desto bättre kraft kan de få av sina erfarenheter. Därför är det bra att göra denna övning med jämna mellanrum.

TIDSLINJEN

Verktyget hjälper oss att se och lära av tidigare erfarenheter och att använda den erfarenheten i nya situationer.



3. Läs upp nedanstående frågor, en fråga i taget, och låt eleverna tänka efter en stund enskilt. Eleverna får därefter möjlighet att berätta om sina svar inför klassen, eller om du går runt och samlar upp deras funderingar. Skriv upp namnen (längs tidslinjen, vid den ålder de var när det hände) på de elever som berättar för klassen. Frågor till eleverna:

- Tänk på ett tillfälle där du verkligen kämpade för att lära dig något som du ville kunna.
- Vad var det du lärde dig?
- Hur gammal tror du att du var?
- Vad gjorde du för att lyckas lära dig det?
- Minns du hur det kändes när du lyckades?
- Tänk på en sak som du gjorde för att lyckas och som du kan använda en annan gång när du vill lära dig något nytt.

Kommentar:

För att få in lite rörelse i övningen, gör den fysiskt där eleverna får ställa sig efter en tänkt, eller ritad, ålderslinje på golvet eller utomhus när de berättar om sin situation. Övningen kan med fördel göras inför en utmanande uppgift för att stärka deras tilltro till sin egen förmåga att klara av utmaningen.

Människan hamnar lätt i att fokusera på det som är dåligt, och vi oroar oss över saker och ting som kan hända i framtiden eftersom vår hjärna först och främst vill säkra vår överlevnad och därför fokuserar på potentiella hot. Vi må bättre av att fokusera på det vi är tacksamma för och har lyckats med. Med hjälp av denna övning kan eleverna vid upprepade tillfällen få tänka tillbaka på vad de är nöjda med, har lyckats med eller bara känner tacksamhet över – just idag.

Skattkistan

Vad är rikedom?

Tänk dig en skattkista full med pengar. Det är kanske en av våra tydligaste symboler för rikedom. Varför önskar många av oss att vi vore rika? Jo, helt enkelt för att kunna påverka våra liv i den riktning vi vill.

Känslan av att vi kan påverka våra liv ökar vårt självledarskap och får oss att må bra

Om vi själva får vara med och bestämma och påverka så stärks vår självkänsla och tilltro till oss själva. Detta är därför det viktigaste vi har i vår skattkista. Till och med viktigare än pengar.

Skattkistan är ett verktyg som hjälper oss att skilja på det vi kan påverka och det vi inte kan påverka. När vi har sorterat bort det som vi inte kan påverka, kan vi rikta vårt fokus på det vi kan göra någonting åt, i stället för att slösa energi på det som vi inte kan påverka.

Acceptans – lämna det du inte kan göra något åt

Ibland behöver vi acceptera att saker och ting är som de är. Det är inte lätt alla gånger, men om du lyckas hjälper det dig att må bättre och att lättare orka med det som är jobbigt. Hjärnan kan bara tänka en tanke åt gången. Du kan inte vara offer och aktör samtidigt i ditt liv.

Ett dåligt resultat, en diagnos om glutenintolerans eller att göra ett misstag kan kännas tufft och göra dig ledsen, men i slutändan tjänar du på att acceptera att det är som det är och istället fokusera på det som går att förändra. Du kan till exempel alltid välja din inställning. När du accepterat situationen som den är kan du bestämma dig för hur du vill göra i framtiden. Kom ihåg att acceptans inte betyder att du måste gilla att något är på ett visst sätt.

HELIKOPTERPERSPEKTIVET

Verktyget hjälper oss att se på en situation utifrån, från ett annat perspektiv.

När vi stannar upp och reflekterar ser vi ofta flera lösningar.



SKATTKISTAN

Verktyget hjälper oss att sortera ut vad vi kan påverka och vad vi inte kan påverka.

Vad ska jag lägga mitt fokus och min energi på?



4. Övning: Skattkistan – fokus på det jag kan påverka



Syfte:

Autonomi är ett av människans viktigaste psykologiska behov. Vi behöver känna att vi har ett visst inflytande för att kunna hantera utmaningar och kriser på ett konstruktivt sätt.

Förmågan att kunna fokusera på det som vi kan påverka i en situation stärker vår självkänsla och vårt självledarskap.

Om vi inte kan se att det finns något vi kan påverka är det lätt att hamna i offerrollen och bli passiv.

Övningen tränar även elevernas förmåga att se en situation utifrån (ur ett helikopterperspektiv) och att förstå sina personliga möjligheter att påverka. Barnkonventionen tydliggör vikten av att göra barnens röst hörd och att ge dem möjlighet att vara en aktiv del av samhället. Med hjälp av verktyget Skattkistan stärks elevernas förmåga att se konstruktiva lösningar och handlingsalternativ.

Genomförande:

Leta gärna fram en liten fysisk skattkista för att göra uppgiften mer konkret, eller använd bilden av en skattkista (se mall på kommande sidor).

1. Fråga eleverna: Vad kan det finnas i en skattkista? Det kan komma förslag som olika skatter, guld och diamanter. Berätta att den här skattkistan är väldigt speciell eftersom den innehåller saker som vi kan påverka och kontrollera. Man kan se den som en superkraft. Utanför skattkistan ligger allt som vi inte kan påverka.

2. Läs upp olika situationer, se exempel nedan, och låt eleverna prata med kompisen bredvid och fundera på om situationen ska placeras i eller utanför Skattkistan. Kan vi påverka situationen så ska den hamna i Skattkistan. Eleverna får sedan ge en förklaring till sina svar.

Exempel:

- Rasten är 30 minuter.
- Det är november månad.
- Överdragsbyxorna ska tas på när vi är ute.
- En kompis ser ledsen ut.
- Hur bra jag jobbar på lektionerna.
- Att jag inte har någon att leka med.
- Att vi vill ha en rutschkana på skolgården.



3. Eleverna får nu tänka på sin dag i skolan och enskilt göra lappar med ord eller bilder på saker som antingen ligger i eller utanför Skattkistan. Det kan till exempel vara att ha ordning i sin låda (det kan man påverka), att det är pratigt på lektionerna (är man själv delaktig så kan man påverka det, är man tyst ligger det utanför Skattkistan).

När de är klara samlar du in lapparna och läser upp dem för eleverna. Spara eventuellt några lappar till nästa dag. Fäst eller skriv in ord från lapparna på rätt ställe, i eller utanför skattkistan, så att det blir tydligt för eleverna.

Kommentar:

Skattkistan är bra att använda i olika situationer. Om alla på skolan har kunskap om Skattkistan är den ett effektivt verktyg för att hjälpa elever att tänka konstruktivt i situationer som de inte kan påverka till hundra procent.



5. Övning: Rörelse – tysta stunden



Syfte:

I en värld där vi dagligen översköljs med intryck och information är det viktigt att skapa återkommande utrymme för återhämtning. Precis som en muskel behöver stretchas och vila efter en prestation behöver även vår hjärna medveten återhämtning. Övningen visar hur man kan använda rörelse i kombination med tystnad för att få energi och återhämtning när det behövs.

Kom ihåg: Återhämtning är alltid motsatsen till vår prestation. Till exempel, en lång dag i skolan och på fritids med mycket social interaktion balanseras med stunder av självsamhet för att samla nya krafter. Många förändringar som pågår kan balanseras med tydliga rutiner i andra delar av livet för att kunna känna kontroll och få energi till det nya.

Inledning:

Denna övning lägger grunden för en bra studieteknik och syftar till att få eleverna att förstå vikten av återhämtning och pauser. Att skifta fokus är ett sätt för hjärnan att återhämta sig. Att efter en stunds fokus på en uppgift lägga in korta pauser (brain breaks) ökar förutsättningarna för att eleverna återigen ska kunna bibehålla koncentrationen på det som de ska lära sig. Återhämtning kan ske på olika sätt, till exempel genom rörelse, en tyst stund eller en reflektion.

Genomförande:

Nedan hittar du olika exempel på hur man kan använda rörelse och tystnad som verktyg för återhämtning och längre fokus. Börja med att reflektera över vilken förmåga som kommer att krävas av eleverna för att de ska kunna prestera, till exempel fokus, koncentration, uthållighet eller kreativitet. Välj därefter något av nedanstående exempel på aktivitet som passar bäst utifrån den prestation eleverna behöver återhämtning från.

Exempel 1: Rörelse – Hitta på rörelser till musik

Denna övning passar när eleverna arbetat fokuserat ett tag och behöver energi för att fortsätta arbeta, eller vid en övergång från ett moment till ett annat. Övningen ger återhämtning från att sitta still och hjärnan får en paus genom att eleverna antingen följer dina rörelser eller får vara kreativa och hitta på egna rörelser. (I årskurs 1 gjorde eleverna Skaka loss, övning 4.)

- Du väljer musik som du spelar varje gång vid denna aktivitet.
- Alla eleverna ställer sig bakom sina stolar.
- Berätta för eleverna att de ska härma dina rörelser. Du gör en rörelse till musiken som klassen härmar.
- Eleverna får två och två hitta på en egen rörelse som räcker en eller två takter. Dessa kommer eleverna att få använda kommande veckor.
- Till nästa gång får ett par visa dig sin rörelse. Ni tre tränar på den tillsammans med förra gångens rörelse inför nästa tillfälle. Då får eleverna möjlighet att med din hjälp justera rörelsen så att den passar rytmen i musiken.
- Nästa tillfälle får två av eleverna visa sin rörelse – eventuellt tillsammans med dig. Den nya rörelsen läggs till en av rörelserna som du gjorde första gången. Ni har nu två rörelser. Ni genomför de två rörelserna och klassen härmar. Nästa gång är det dags för nästa par att visa sin rörelse. När alla elever visat upp sina rörelser har ni gjort klassens dans eller kanske till och med skolans dans om fler klasser vill haka på.

Exempel 2: Rörelse och tysta stunden

Övningen kan användas som återhämtning vid en längre uppgift där eleverna sitter länge.

- Alla elever ställer sig upp mellan sin bänk och sin stol.
- Eleverna sätter sig på stolen och reser sig igen, tio gånger, så tyst de kan.
- För att utmana eleverna kan de testa att göra rörelsen med tyngden på ett ben i taget.
- När de är klara sätter de sig på sin stol, blundar och räknar till 20.
- Eleverna tittar igen och fortsätter att arbeta med lektionens uppgift.

Exempel 3: Tysta stunden i slutet av en lektion

Övningen kan ge återhämtning på olika sätt beroende på vad du väljer att fylla tysta stunden med. Behöver eleverna en lugn stund där tankarna får vandra fritt, behöver de tystnad eller behöver de skifta fokus där de exempelvis lyssnar till ljud utifrån. Övningen kan även fungera som en lärandesituation där eleverna får reflektera kring vad de lärt sig för att förankra sin kunskap, eller ur ett helikopterperspektiv får fundera på en situation som du beskriver.



- Sätt upp symbol för "Tysta stunden" på tavlan, bild på nästa sida.
- Berätta för eleverna att nu är det dags för "Tysta stunden" som idag är två minuter, eller så lång tid som du bestämt.
- Berätta vad eleverna ska göra, till exempel:
 - Böja sig fram och lägga huvudet och armarna på bänken och blunda, eventuellt med tillägget att de ska lyssna efter ljud utifrån.
 - Rita en sak de lärt sig, fylla i ett mönster eller rita något valfritt, beroende på vilket syfte du vill uppnå.
 - Fundera på något som de är stolta över att de lyckats med idag eller under veckan som varit.
 - Tänka på något som de är tacksamma över, något som varit bra idag.
 - Fundera på något som de skulle vilja göra imorgon eller något som de vill göra för någon annan så att den blir glad.

Kommentar:

Övningen kan avslutas med att eleverna får visa till dig, eller rita på en lapp, det som de har funderat på. Exempelvis något snällt som de ska säga till en klasskompis. Alternativt får eleverna berätta för varandra.

På intranätet kan du läsa mer om vikten av att minska stillasittandet och få fler tips på övningar.



6. Övning: Bättre uthållighet med hjälp av delmål



Syfte:

Det är lätt att tappa uppmärksamheten eller att känna att man vill ge upp när en utmaning eller uppgift kräver uthållighet. Denna övning ska träna elevernas självdisciplin och uthållighet (GRIT) samt ge dem ett verktyg hur man kan bibehålla fokus under en längre uppgift genom att bryta ner prestationen i kortare delmoment. Övningen bidrar även till elevernas studieteknik och hjälper dem att hitta sin inre motivation för att ta sig an utmaningar som de upplever som kravfyllda och tråkiga.

Inledning:

Tidigare har eleverna tränat sin uthållighet genom att arbeta med mönster. Här tränas deras uthållighet kopplat till lärandet av olika ämnen eller färdigheter i skolan. Det kan handla om att slutföra en teckning, räkna fler mattetal, lösa skrivuppgifter, träna sin handstil eller läsa en bok. Du bestämmer innehåll utifrån vad dina elever behöver träna uthållighet i.

Genomförande:

Visualisera lektionens eller dagens olika delmål för eleverna genom att rita en trappa på tavlan. Skriv upp de olika delmålen på trappstegen och slutmålet på det översta trappsteget. Efter ett visst antal trappsteg finns ett trappsteg med någon form av belöning och återhämtning. Genom att låta de första trappstegen vara delmål som ni gör tillsammans, bjuds eleverna på ett par trappsteg i början och då känner de att de kommit en bit på väg vilket ökar motivationen.

1. Rita en trappa på tavlan och skriv exempelvis "Planering" på det nedersta trappsteget. Lämna några trappsteg tomma och på det översta trappsteget skriver du målet för lektionen, till exempel att alla ska ha läst 15 minuter i sin bok.

2. Berätta för eleverna att idag ska de nå hela vägen upp till toppen av trappan. Berätta att det kommer att krävas uthållighet, men genom att ni gemensamt sätter upp delmål, kommer de att lyckas.

3. Fyll varje trappsteg med delmål utifrån din planering. Det är viktigt att eleverna är med på denna process, även om du redan bestämt vad det ska stå på de olika trappstegen. Exempelvis, "Tyst läsning i tio minuter" på ett trappsteg och "Rörelse – tysta stunden" på nästa. Därefter tyst läsning igen och så vidare.

4. Sätt en stjärna eller annan markering för att fira att planeringen och därmed det första trappsteget är avklarat.

5. Dags för eleverna att ta sig an trappsteg två. Guida eleverna uppför trappan och peppa dem till att använda tidigare tips för att vara uthålliga på varje trappsteg. Genom att säga "Lite till" tyst i huvudet till sig själva eller att använda de tips som de själva kom på i övningen "Träna uthållighet" i årskurs 1.

6. Fira och gör en markering vid varje avklarat trappsteg.

Kommentar:

Efter ett par gånger kan eleverna vara med och bestämma vad det ska stå på trappstegen utifrån att du skrivit upp slutmålet överst. Alternativt får eleverna själva vara med och bestämma på vilket sätt de behöver träna sin uthållighet och utifrån det göra sina individuella trappor. Det kan vara svårt för eleverna att sätta upp delmålen, hur stor uppgift eller hur länge de ska jobba på varje trappsteg. Men det är viktigt att de preciserar vad de ska göra på varje trappsteg. Dels för att kunna fira, men dels för att kunna utvärdera och justera mängden eller tiden till nästa gång. Se till att eleverna sätter realistiska mål i början. Det viktigaste är att målen är möjliga att uppnå och att uppgiften blir att träna sin uthållighet.