



ÅRSKURS 4

Modul 4

Hälsa och lärande

MODUL 4: Hälsa och lärande

Period: Från sportlovet till påsklovet

Förmåga 1: Att skapa goda förutsättningar för välmående och motivation

1. Min behovsbåt
2. Jag är världsbäst på att vara mig själv!
3. Grundläggande behov
4. Tips till mig själv som är bra för min hälsa

Förmåga 2: Att utveckla strategier för lärande

5. Utmana dig själv
6. Det här önskar jag
7. Under hökens vingar

Modul 4 Hälsa och lärande

Inledning

För att öka elevernas motivation, deras vilja att anstränga sig för att lära sig nya saker, samt att stärka deras välmående behöver vi hjälpa eleverna att förstå hur de kan ge sig själva de bästa tänkbara förutsättningarna. I Modul 4 får eleverna kunskap och möjlighet till reflektion över vad som är bra för deras hälsa och för deras lärande.

Övningarna stärker elevernas förmåga att skapa trygga ömsesidiga relationer där de tar hand om varandra. Eleverna får även lära sig om vikten av utmaningar för vår inre motivation. Utifrån hur hjärnan fungerar får eleverna utforska vilka studietips som fungerar bäst för dem.

På intranätet finns kompletterande arbetsmaterial, till exempel "Minska stillasittandet" med konkreta rörelsetips att använda i skolan och hemma.

Förmåga 1: Att skapa goda förutsättningar för välmående och motivation

Motivation kräver energi

Mat, vatten och sömn är våra mest grundläggande behov. Dessa behöver fyllas på varje dag. Det är inget du kan bocka av och vara färdig med: "Nu har jag sovit denna vecka, då behöver jag inte sova nästa..."

Det finns en koppling mellan vår motivation och hur väl våra basala fysiologiska behov är uppfyllda. Om vi till exempel har sovit för lite en natt så minskar både vår lust och vår förmåga till självdisciplin, uthållighet och att ta oss an olika uppgifter. Om vi har sömnbrist flera nätter i rad, bara sover enstaka timmar per natt, så påverkas vi på flera sätt. Vårt humör blir sämre, vårt immunförsvar blir sämre, vi får svårt att koncentrera oss och kan få ont i kroppen.



1. Övning: Min behovsbåt

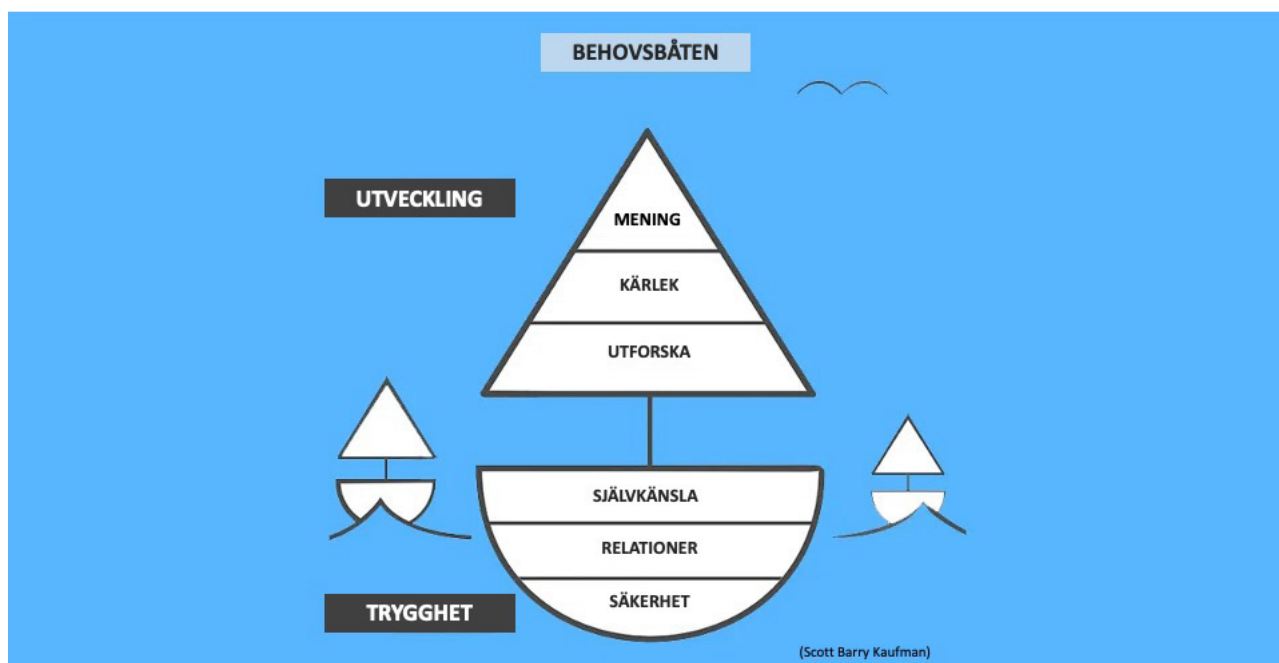


Syfte:

Alla människor har ett grundläggande behov av att känna sig trygga. Här får eleverna möjlighet att identifiera vad som får dem att känna sig trygga.

Inledning:

Vi använder bilden nedan av en segelbåt för att underlätta förståelsen för människors olika psykologiska behov. Denna metafor har utvecklats av psykologen Scott Barry Kaufman och är en vidareutveckling av psykologen Abraham Maslows teori om mänskliga behov. Metaforen om segelbåten ersätter den pyramid som ofta används för att beskriva Maslows teori. Tanken är att vi har två grundläggande psykologiska behov: Trygghet och utveckling. Vi kan sedan identifiera sex mer precisa behov, varav tre bidrar till trygghet och tre till utveckling. Behoven som utgör båtens skrov håller oss flytande, ger trygghet och hjälper oss att må bra. Behoven i båtens segel ger oss utveckling och hjälper oss framåt. Vi kommer att använda mer av denna metafor i årskurs 5 och 6.



Den första övningen med behovsbåten (den kommer att vidareutvecklas i årskurs 5 och 6) går ut på att du pratar med eleverna om vad trygghet betyder och vad det är som gör att de känner sig trygga. Det finns självklart inga rätt eller fel eftersom vi kan uppleva trygghet på så många olika sätt.

Då eleverna funderar på vad som gör att de känner sig trygga kan de tänka på allt från mat, sömn och hälsa, till familj, vänner och fred på jorden. Det är viktigt att tänka på att det som ger en enskild elev trygghet (kanske den egna familjen) kan upplevas oroande/stressande för en annan elev. Undvik därför att prata i termer av att något ger "oss alla" en känsla av trygghet.

Genomförande:

1. Visa en bild på behovsbåten och berätta om trygghet och utveckling – skrov och segel. Diskutera vikten av att börja med båtens skrov och vad som kan hända om man enbart satsar på seglet och sin utveckling. Hur blir livet utan trygghet?
2. Prata med eleverna om vad trygghet betyder och ta tillsammans fram några exempel på vad som kan bidra till att man känner sig trygg.
3. Eleverna får tänka kring detta i tysthet och sedan skriva i sina skrivböcker vad som ger just dem trygghet.
4. I denna övning kan även Skattkistan från tidigare moduler tas fram. Eleverna får diskutera på vilket sätt de kan påverka sin trygghet utifrån punkterna som har kommit fram i föregående reflektion (punkt 2-3). Budskapet ska vara att trygghet är inget vi får utan att det är en upplevelse som vi alla kan påverka och bidra till – både för oss själva och för varandra.

Kommentar:

Du kan även be eleverna att rita bilder av det som ger dem trygghet. De kan rita i sin skrivbok eller på papper som ni sätter upp i klassrummet. Gör en "Trygghetsvägg" i klassrummet.

Självkänsla

Självkänsla handlar om vår inre trygghet och upplevelsen av att duga som vi är. Detta kommer till uttryck i våra känslor och tankar om oss själva, hur vi ser på oss som en person med både starka och svaga sidor. Självkänslan kan variera och beror på situationer och människor omkring oss. Den som har en stark och positiv självkänsla känner att den är bra som den är och vågar vara sig själv. Den personen klarar att hantera motgångar och misstag på ett konstruktivt sätt, och ser dessa som en hjälp för att komma till nya insikter. En person med stark självkänsla vågar ta beslut som är bra för en själv, vågar be om hjälp, vågar säga emot och kan stå för sin åsikt.

- Självkänsla handlar om grundtryggheten att duga och att känna sig värdefull.
- Självförtroende handlar om medvetenheten att kunna prestera.

Vi mår bäst om det finns en balans mellan vår självkänsla och vårt självförtroende. Vår självkänsla och vårt självförtroende är färskvaror och behöver underhållas hela livet. Vi själva och människor runt omkring oss påverkar hur vi ser på oss själva. Självkänslan växer i en miljö där vi känner oss omtäckta, känner att vi ingår i ett sammanhang och känner oss behövda.

Tips för att stärka din självkänsla:

- Jämför dig oftare med dig själv och fira dina personliga framsteg i din egen utveckling istället för att jämföra dig med andra.
- Var snäll mot dig själv och tänk oftare uppskattande och positiva tankar som peppar dig.
- Skriv en lista på dina positiva egenskaper i din personlighet.
- Gör något som du är bra på. Det är lättare att stärka självkänslan när du känner ett gott självförtroende.
- Våga prova nya saker och ge inte upp om du misslyckas – försök igen.

2. Övning: Jag är världsbäst på att vara mig själv!



Syfte:

Eleverna får träna på att stärka sin självkänsla, att känna att de duger som de är, och att träna på att ge och ta emot uppskattning.

Inledning:

Människan har under evolutionen levt i grupper där man hjälpts åt att lösa problem. Känslan av att vara del av en grupp är därför väldigt viktig för oss. För att känna tillhörighet och acceptans behöver vi bekräftelse.

Vi kan stärka varandra och oss själva genom att visa uppskattning. Vi behöver dels bekräftelse för våra prestationer och det som vi är bra på, eftersom det stärker vårt självförtroende. Men vi behöver också få känna oss uppskattade för den vi är, att vi duger som vi är. Det stärker vår självkänsla. Utmaningen är att hitta den rätta balansen mellan självkänslan och självförtroendet.

Yngre barn har ofta lättare att säga att de är bra på olika saker eller att lyfta positiva egenskaper hos sig själva, men av någon anledning blir det ofta svårare när vi blir äldre. När vi är små, upp till tre år, är vi bra på att säga: "Jag är fin!", "Jag kan!" eller "Jag är bra!". Det är viktigt att bibehålla denna syn på oss själva, och därför behöver vi träna på att uppskatta och vara snälla mot oss själva och varandra. Vi behöver tänka på detta när vi känner oss nöjda och glada, men också när vi känner oss mindre nöjda med oss själva.

Genomförande:

1. Sammanfatta inledningstexten ovan för eleverna och läs sedan följande text som handlar om elever som ska börja årskurs 1:



2. Låt eleverna fundera enskilt på frågorna nedan. Fortsätt sedan med gruppdiskussioner. Dela in eleverna i fyra till fem personer per grupp.

- Om du hade gått i klass 1A, vad hade du svarat på fröken Camillas fråga?
- Upplever du att det är okej att säga bra saker om sig själv?
- Tycker du att det är lätt eller svårt att visa uppskattning? Kan det variera? Vad beror det på i så fall?
- Tycker du att det är lätt eller svårt att ta emot uppskattning? Kan det variera? Varför i så fall? När känns uppskattning/beröm obehaglig eller fel?
- Hur kan du vara snäll mot dig själv när något gått mindre bra, när du inte är så nöjd med dig själv eller när du känner att du misslyckats med något?

3. Eleverna får skriva ner olika förslag på hur de kan visa uppskattning och vara snälla, mot sig själva och andra. Det kan vara sådant de säger eller gör.

Kommentar:

Att medvetet rikta sitt fokus på en positiv egenskap hos sig själv eller en omtänksam handling som man är stolt över, kan vara en bra uppvärmning inför ett prov eller en krävande lektion.

Fördjupa övningen genom att, på vänstra sidan av tavlan, skriva upp elevernas förslag på hur de kan ge sig själva uppskattning, och på högra sidan hur de kan ge uppskattning till andra. Diskutera sedan om det finns ett samband mellan båda sidor. Är människor som är snälla mot sig själva också bättre på att uppskatta andra?

Förslagen kan även skrivas på lappar som läggs i en skål. Lapparna kan användas vid olika tillfällen: Antingen som "Veckans uppskattning" eller "Nu behöver jag få höra något snällt, då hämtar jag en lapp".

3. Övning: Grundläggande behov

**Syfte:**

Att ge eleverna en förståelse för att vi har vissa grundläggande behov. Samtidigt ger övningen inspiration till hur dessa kan tillfredsställas varje dag.

Inledning:

För att vi ska känna motivation och kunna vara nyfikna på att lära oss nya saker så behöver vi sova, vila, äta och röra på oss. Dessa fysiologiska behov behöver uppfyllas varje dag. Sedan har vi även psykologiska behov, som till exempel att känna oss uppskattade och bekräftade. Hur vi mår psykiskt påverkar också vår förmåga att prestera och lära oss. Om vi mår bra har vi lättare att lära oss saker, och när vi lär oss nya saker mår vi ännu bättre.

Genomförande:

På intranätet finns affischer (finns även på kommande sidor) om våra grundläggande behov som du skriver ut till Del 2 nedan.

Del 1

1. Sätt upp fyra tomma blädderblocksark runt om i klassrummet med en rubrik per ark:
Kost, rörelse, omgivning och sömn/återhämtning.
2. Eleverna får gå runt och rita (på blädderblocksarken) det första de tänker på när de läser rubriken, till exempel "rörelse".
3. När eleverna är klara sammanfattar ni gemensamt vad som kommit fram genom elevernas teckningar.
4. Efter lektionen samlar du ihop blädderblocksarken och sparar dem till senare tillfällen när ni pratar om till exempel sömn eller rörelse.

Del 2

1. Sätt upp affischerna från intranätet i klassrummet eller i korridoren.
2. Eleverna får ta med sig sin mobil (enskilt eller i par). De får papper och pennor som de lägger på sina bänkar.
3. Eleverna går runt och tittar på affischerna. De använder mobilen för att scanna QR-koden. Då dyker en faktatext upp i mobilen som de läser.
4. De går tillbaka till sin plats, skriver upp några stödord eller ritar bilder för att komma ihåg vad de läst.
5. Dela in eleverna i mindre grupper om fyra personer. De får nu berätta om var sitt område med hjälp av sina stödord eller bilder. Klasskompisarna får efteråt fylla på om de kommer ihåg något mer.

Kommentar:

Denna övning kan göras vid flera tillfällen. Delar ni upp den kan ni använda elevernas egna affischer tillsammans med de affischer som finns på intranätet och samtala om likheter och skillnader. För att fördjupa uppgiften kan eleverna rita och skriva kring varje område i sin skrivbok.

För att nå en långsiktig effekt, sätt upp affischerna på inspirerande platser. Planschen om mat vid matsedeln i klassrummet eller i matsalen, och planschen om återhämtning vid en myshörna eller om ni har en soffa i korridoren och så vidare.

Kost

– ger mig kraft och energi



Kost är en resurs som ger mig energi. Jag behöver äta för att kroppen och hjärnan ska fungera, för att jag ska orka lära mig nya saker, röra på mig och hålla mig frisk.

När jag äter regelbundet och en varierad kost, så får jag i mig den näring jag behöver.

När min kropp får i sig god och nyttig mat blir även min hjärna pigg och glad.

Omgivningen

– ger mig trygghet och stöd



Vi behöver varandra för att må bra. Att tillhöra en grupp har varit viktigt för människans överlevnad, det ger oss trygghet och stöd. Det kan handla om att vara en del av en familj, men ett idrottslag, en skolklass, vänner och andra relationer är också viktiga för oss.

Vi mår också bra av att hjälpa varandra och bidra till andras lycka.

Det är därför viktigt att ingen är ensam och att vi tar hand om varandra.

Rörelse

– ger mig nya tankar, energi och får mig att må bra



Kroppen och knoppen hör ihop!

När jag rör på mig blir både min kropp och min hjärna starkare. Rörelse gör mitt minne bättre och hjälper mig att lättare fokusera i skolan.

Om något får mig att känna mig orolig och stressad hjälper det ibland om jag springer en runda. Jag blir lugnare och hittar ofta en lösning på mitt problem. Rörelse hjälper mig att hålla mig frisk.

Det är därför viktigt med rörelse varje dag.

Sömn och återhämtning

– ger mig lugn och laddar mig som ett batteri



Alla människor behöver sömn för att må bra och hålla sig friska. När jag sover på natten vilar min kropp. Hjärnan fortsätter däremot att arbeta med det som sparats i minnet under dagen.

Även på dagen behöver jag ibland ta pauser från det som anstränger mig. Det kallas för återhämtning. Då får min hjärna också vila en stund, jag blir lugn och laddas som ett batteri.

Det är därför viktigt att låta både kroppen och knoppen vila då och då.

4. Övning: Tips till mig själv som är bra för min hälsa

**Syfte:**

Att eleverna förstår och ser hur de kan ge sig själva så goda förutsättningar som möjligt för att må bra, och hur de kan tillgodose och ta ansvar för sina behov.

Genomförande:

När man är ung missar man lätt kroppens signaler. Snabba belöningar, till exempel via en mobilskärm, kan trycka ner hjärnans och kroppens trötthet på grund av snabba dopaminkickar. Därför är det extra viktigt att eleverna tränar sin förmåga till helikopterperspektiv för att lättare uppmärksamma kroppens behov av vila. I denna övning, som görs varje år, reflekterar eleverna kring hur de kan ge sig själva så goda förutsättningar som möjligt för att må bra genom att tillgodose sina behov.

1. Eleverna skriver ner tips till sig själva som är bra för deras hälsa – sådant som gör att de mår bra. Se bild nästa sida.
2. För att hjälpa eleverna att behålla fokus på hur de kan göra för att må bra kan eleverna göra var sin tipssnurra. De klipper ut och plastar in sin tipssnurra och gör ett hål i mitten av cirkel.
3. Varje vecka får en elev komma fram och snurra på sin tipssnurra och dela ut "Veckans må bra-tips" till klassen.

Kommentar:

Den här övningen visar också hur man kan använda verktyget skattkistan i sin vardag, att eleverna får känna att de själva är med och påverkar hur de mår.

Mitt tips kring mat:

Mitt tips kring rörelse:

Mitt tips kring skärmtid:

Mitt studietips:

Mitt tips på hur man kan göra någon annan glad:

Mitt tips som gör mig glad:

Mitt tips kring sömn:

Mitt tips för att känna mig lugn och trygg:

Förmåga 2: Att utveckla strategier för inläring

Minneslagring – studiestrategier

“Repetition är kunskapens moder” är ett gammalt uttryck som är lika aktuellt idag som för våra förfäder på savannen. Att få minnen att fastna är en del av allt lärande, oavsett om vi lär oss faktakunskaper eller någon färdighet. När vi upplever något sker en förändring, en koppling mellan nervceller, i hjärnan. Det mesta av det vi upplever glömmet vi, men om kopplingen sker flera gånger eller när upplevelsen framkallar starka känslor i oss så skapas ett minne. Om man vill hålla kvar så mycket kunskap som möjligt i minnet behöver man därför repetera informationen. Första repetitionerna bör ske inom en halvtimme och under nästföljande dag. Därefter kan tiden mellan repetitionerna bli längre. Ju oftare repetitionen sker desto starkare blir förbindelsen mellan synapserna i hjärnan och informationen lagras som ett långtidsminne. Vår förmåga att minnas stärks dessutom när informationen kopplas till verkligheten och vår vardag.

Forskning har visat att hjärnan i första hand använder sig av bilder för att lagra abstrakt information. Om vi försöker använda oss av bilder, antingen som visuella sinnesintryck eller inre fantasibilder som vi skapar i hjärnan när vi till exempel ska lära oss matematik eller ett språk, så underlättar det vår memoreringsförmåga. Många minnesexperter berättar hur de använder ett avancerat visuellt tänkande. De kan till exempel ge olika siffror en unik färg och form, eller bilda minneskedjor, så att de med lätthet kan minnas matematiska tal och formler som skulle vara hopplösa att komma ihåg för de flesta av oss.

5. Övning: Utmana dig själv



Syfte:

Att främja elevernas dynamiska tänkande (growth mindset) vilket hjälper dem att både må och prestera bättre.

Inledning:

Ett sätt att främja elevernas dynamiska tänkande är att hjälpa dem att fokusera på det som de kan påverka i relation till det som de ska lära sig. Om eleverna kan fokusera på sin ansträngning att nå målen, och inte bara ha fokus på resultatet, så kommer de i förlängningen att må och prestera bättre. Denna övning repeteras och fördjupas i årskurs 5 och 6.

Genomförande:

1. Innan lektionen:

Koppla ihop lektionens mål med de förmågor som eleverna behöver för att nå målen. För att nå lektionsmålen kanske eleverna behöver ha extra fokus på uthållighet, koncentration, samarbetsförmåga, beslutstagande, tilltro till den egna förmågan, initiativtagande eller på kreativitet.

2. I början av lektionen:

- Skriv upp förmågan/förmågorna som eleverna behöver ha fokus på tillsammans med övriga lektionsmål. Övriga lektionsmål kan vara vad eleverna ska lära sig och varför denna kunskap är viktig för dem.
- Sätt upp delmål och visualisera dem på tavlan med hjälp av en trappa. Lägg in pauser efter varje trappsteg för att öka elevernas motivation och för att skapa förutsättningar för fokuserat arbete. Berätta för eleverna att du vill att de anstränger sig och gör sitt bästa. Det är deras ansträngning som ni kommer att utvärdera i slutet av lektionen.
- Konkretisera tillsammans med eleverna hur de kan göra/tänka för att lyckas med att till exempel vara mer uthålliga, ta kloka beslut eller samarbeta på ett bra sätt.

3. I slutet av lektionen:

Avsluta med att eleverna får utvärdera sin egen ansträngning. Be eleverna blunda, med huvudet vilande på bänkarna, medan de svarar på frågor du ställer genom att de håller upp rätt antal fingrar i luften. Berätta att:

- Fem fingrar = "Idag var jag på topp, jag ger mig själv högsta betyg!"
- Ett finger = "Idag lyckades jag inte så bra som jag önskat. Jag behöver fundera på vad jag ska göra annorlunda nästa lektion."

Förslag på frågor kring de mentala förmågor som var i fokus för lektionen:

- Hur väl lyckades du med att fatta beslut/samarbeta idag?
- Hur väl lyckades du komma igång med arbetet efter en paus?
- Avsluta med en fråga där de inte håller upp några fingrar i luften utan tyst funderar över: Vilka tips ger du dig själv för att lyckas lika bra eller bättre på nästa lektion?

Kommentar:

Tänk även på att du som pedagog ger eleverna feedback på deras ansträngning och inte bara på deras resultat. "Bra fokus idag!" eller "Bra att du frågar när du inte förstår." Om något behöver ändras till det bättre så använd dig av feed forward: "Nästa gång vill jag att du tänker på att..."

Inled gärna lektionen med en kort uppvärmningsövning för hjärnan som stimulerar just den mentala förmågan som eleverna kommer att behöva, exempelvis en fokusövning. Se dokument, "Hjärnan och inläring", på intranätet via Motivationslyftet.se.

När vi pratar om growth mindset kan man använda "Inte ännu". Det betyder att när vi misslyckas, så beror det på att vi inte kan – ännu. Vi måste kämpa lite till. En härlig tanke som vi behöver uppmuntra eleverna till att tänka oftare. Vad är det du behöver träna mer på eftersom att du inte är där du vill vara – ännu?

6. Övning: Det här önskar jag

**Syfte:**

Att eleverna får reflektera kring sitt lärande och vad de själva kan påverka för att lära sig så mycket som möjligt. Övningen ska stärka elevernas självledarskap och känsla av makt över sina liv.

Genomförande:

Denna övning genomförs varje läsår för att eleverna ska få analysera sin inläring. Vad fungerar bra, vad kan och vill eleverna påverka och förändra?

Introduktion till eleverna:

Tänk så många olika saker du lärt dig. Många saker du aldrig trodde att du skulle lära dig, men som du kan idag. Hur gjorde du? Vad har du för strategier för inläring som fungerar för just dig? Vår inställning, hur vi mår, om vi känner oss trygga och upplever oss själva som en del av ett sammanhang påverkar vår förmåga att ta till oss nya kunskaper. Vi kan också ta hjälp av forskningen om hur hjärnan tar till sig ny kunskap.

Del 1 – Eleverna får ta reda på vad de behöver av dig som lärare.

1. Skriv på tavlan: Vad kan jag som lärare göra för att du ska må bra och lära dig på bästa sätt i skolan?
2. Dela ut en post-it-lapp till varje elev. De får fundera enskilt en stund och skriver sedan ner sitt svar på frågan om vilken hjälp de behöver från dig som lärare för att må bra och kunna prestera. Påminn eleverna om att skriva sitt namn på lappen innan de lämnar in.
3. Efter lektionen sorterar du lapparna i olika kategorier av önskemål och behov.
4. Återkoppla gärna till var och en vid något tillfälle, till exempel vid utvecklingssamtal eller på annat sätt.

Del 2 – Eleverna får ta reda på vad de själva kan påverka under lektionen/sin skoldag/i sin relation till sina lärare.

1. Skriv på tavlan: Vad kan du själv göra för att du ska må bra och lära dig på bästa sätt i skolan?
2. Dela ut en post-it-lapp till varje elev. De får fundera enskilt kring sitt eget lärande och skriva ner sitt svar på frågan. Påminn eleverna om att skriva sitt namn på lappen.
3. Efter lektionen samlar du in lapparna och sorterar lapparna i olika kategorier av önskemål och behov.
4. Återkoppla gärna till var och en vid något tillfälle, vid utvecklingssamtal eller på annat sätt.

Del 3 – Gå till dokumentet, "Studietips från elever", som du hittar på intranätet, och följ instruktionerna där.

Kommentar:

Fundera kring återkoppling tillsammans med eleverna och hur de kan påminna sig om vad de själva kan påverka (koppa till Skattkistan) för att de ska lära sig så mycket som möjligt. Du kan även ge eleverna en stund till egen reflektion i början eller slutet av dagen med hjälp av dessa frågor:

- **Före lektionen:** Vad behöver du veta, ha med dig eller ta reda på innan lektionen börjar?
- **Under lektionen:** Hur lär du dig så bra som möjligt under lektionen? Genom att lyssna, anteckna, rita, sammanfatta eller återberätta för en kompis. Har du fler idéer som hjälper dig att komma ihåg och behålla fokus?
- **Efter lektionen:** Titta på dina anteckningar och bilder. Vad förstår du, vad behöver du fråga om, vad behöver du hjälp med och av vem?

7. Övning: Under hökens vingar

**Syfte:**

Att eleverna ska öka sin inlärnin g genom att samarbeta, röra på sig och tänka på nya sätt.

Genomförande:

Välj ämne utifrån vad du vill att eleverna ska träna på. Se exempel på genomförande nedan, samt andra alternativa ämnen i kommentaren nedan. Exempel på genomförande:

1. Alla elever utom den som är "hö k" får var sitt kort med en siffra från ett till nio.
2. Höken ställer sig i mitten av en skolgård eller en fotbollsplan och resten av eleverna ställer sig längs en linje.
 - Höken ropar: "Under hökens vingar kom!".
 - De andra svarar: "Vilket tal?".
 - Höken har då valt ett tal. Bestäm ett maxtal som eleverna inte får gå över. Höken ropar sitt tal, till exempel: "35!"
 - Eleverna tittar på sin siffra och försöker tillsammans med en eller flera klasskompisar och med hjälp av de fyra räknesätten (eller de räknesätt du valt för eleverna att använda) få ihop 35. Exempelvis, Kalle har siffran 5 och Nima har siffran 7 och med hjälp av multiplikation får de: $5 \times 7 = 35$ eller tre andra elever som får 35 genom $8 \times 4 + 3 = 35$.
 - De elever som får ihop 35 går fram till höken och förklarar hur de tänkt.
 - När alla "35:or" gått över planen ropar höken till övriga: "Kom ändå!". Då får de elever vars siffra inte "passar in" försöka springa till andra sidan av planen utan att bli tagna av höken.
 - De som blir tagna blir också hökar. Hökarna bestämmer ett nytt tal och leken fortsätter.

Kommentar:

Denna uppgift går att göra på många olika sätt i olika ämnen. Exempelvis i svenska där höken får ord och övriga elever får var sin bokstav och tillsammans ska eleverna bygga de olika orden som höken säger. Eleverna kan också i hemkunskap få lappar med olika livsmedel och när höken säger en maträtt ska eleverna kombinera de olika livsmedel som behövs för att laga rätten eller i musik där höken säger ett ackord och övriga elever har olika toner.