

## UTMANANDE RITNING

**Syfte:** Att träna uthållighet, tålamod och mental styrka genom en utmaning som känns svår.

**Målgrupp:** åk 7-9

**Tidsåtgång:** 15-20 minuter

**Material till elever:** Penna

**Förberedelser till lärare:** Ta med ritpapper och färgpennor

---

## GENOMFÖRANDE

### STEG 1- RITA (5 MIN)

Eleven ska rita av bilden (se bilaga) med sin icke dominanta hand.

Fortsätt i 5 minuter, även om det inte blir som du tänkt dig. Träna uthållighet med GRIT.



### STEG 2- UTMANING

Välj en av följande:

- De måste byta penna med någon bredvid.
- De måste fortsätta rita utan att lyfta pennan.
- De måste rita resten med ögonen halvslutna.
- De måste rita med pennan tejpad i handen.

## STEG 3- REFLEKTION

Låt eleverna skriva eller diskutera i par:

- Vad var det första du kände när du började rita?
- När blev det som svårast?
- Vad gjorde du för att fortsätta?
- Vilka tankar dök upp när du ville ge upp?
- Hur hänger detta ihop med GRIT i skolan - t.ex. i matte, språk eller idrott?
- Vad lärde du dig om dig själv?

## KÄLLA:

Inspirerad av Angela Duckworth om GRIT (2016)

Ai-genererad bild



BILAGA 1- BILD ATT RITA AV



AI-genererad bild