

SKAPA EN HANDLINGSPLAN

Syfte: Stödja elever att formulera mål, planera i steg och reflektera över möjliga hinder.

Målgrupp: åk 7-9

Tidsåtgång: 30-45 min

Material till elev: Penna

Förberedelser för lärare: Skriv ut frågorna samt bilaga 1 till eleverna

GENOMFÖRANDE

Eleverna arbetar enskilt med att ta fram en egen handlingsplan. De får stegvis hjälp att välja ett mål, fundera över varför det är viktigt att planera hur de kan ta sig dit. Uppgiften fokuserar på att bryta ner målet i konkreta steg, sätta tidsramar och tänka igenom möjliga hinder och lösningar.

STEG 1- VÄLJ ETT MÅL

Välj ett mål som är viktigt för dig. Det kan vara kopplat till skolan, ett framtida yrke eller något du vill bli bättre på. Exempel:

- Få godkänt i ett ämne
- Bli bättre på att prata inför grupp
- Ta reda på vilket gymnasieprogram som passar mig
- Lära mig mer om ett yrke jag är intresserad av

STEG 2- FÖRKLARA VARFÖR MÅLET ÄR VIKTIGT

- Varför vill jag nå det här målet?
- Hur påverkar det min framtid eller min vardag?

STEG 3- UNDERSÖK VAD SOM KRÄVS

Ta reda på vilken kunskap, vilka färdigheter eller vilket stöd som behövs.

Exempel på frågor att fundera på:

- Vad behöver jag kunna?
- Vem kan hjälpa mig? (lärare, studie- och yrkesvägledare, förälder, kompis...)
- Vilken information måste jag hitta?

STEG 4-BRYT NER MÅLET I KONKRETA STEG

Skapa 4-6 tydliga steg som leder dig mot målet.

Exempel:

- Prata med min lärare om vad jag behöver träna extra på.
- Göra en pluggplan för de kommande tre veckorna.
- Söka upp två filmer eller artiklar som förklarar området.
- Träna 20 minuter tre gånger i veckan.

STEG 5-BESTÄM TIDSRAMAR

Sätt ett datum eller en tidsperiod för varje steg:

- När ska du börja?
- När ska du vara klar?

STEG 6-FUNDERA ÖVER HINDER OCH LÖSNINGAR

Identifiera möjliga hinder - och hur du kan hantera dem. Tillexempel:

Möjligt hinder	Min lösning
Jag glömmer bort att träna	Sätta påminnelser i mobilen
Svårt att hitta information	Fråga SYV eller lärare



BILAGA 1-MIN HANDLINGSPLAN

Välj ett mål

.....
.....

Förklara varför målet är viktigt

.....
.....
.....

Undersök vad som krävs

.....
.....
.....
.....

Bryt ner målet i konkreta steg

.....
.....
.....
.....

Bestäm tidsramar

.....
.....

Fundera över hinder och lösningar:

Möjligt hinder	Min lösning