

**Cultivate school entrepreneurial mindset through holistic approach  
targeting teachers and pupils**



enterschoolmind

# **Assessment tools for the assessment of the Entrepreneurial Mindset of pupils in the school (electronic)**

IO7A4: 2.2 Motivation and Perseverance/  
Κινητοποίηση του εαυτού και Επιμονή (1st Method)

**Partner Responsible: RINOVA Ltd**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



## Coordinated by



## Partners



Apostolos  
Varnavas  
Primary School

4<sup>th</sup> Primary  
School of  
Tyrnavos

<b>Program</b>	Erasmus+
<b>Key Action</b>	KA201 - Strategic Partnerships for school education - Cooperation for innovation and the exchange of good practices
<b>Project Title</b>	Cultivate School Entrepreneurial Mindset through a Holistic Approach Targeting Teachers and Pupils
<b>Project Acronym</b>	EnterSchoolMind
<b>Project Agreement Number</b>	2018-1-CY01-KA201-046906
<b>Project Start Date</b>	01/11/2018
<b>Project End Date</b>	31/10/2021

## Title of Story: Αγώνας Δρόμου 5 χιλιομέτρων

### Page 1

Είναι χειμώνας και μόλις έχεις επιστρέψει από τις διακοπές των Χριστουγέννων. Είσαι χαρούμενος/η που βλέπεις τους φίλους και τις φίλες σου, αλλά δε σου αρέσει που τώρα θα πρέπει να ξυπνάς τόσο νωρίς για να πηγαίνεις στο σχολείο. Στο πρώτο μάθημα, περιγράφετε ο κάθε μάθητής και η κάθε μαθήτρια με τη σειρά τις διακοπές σας και λέτε στη δασκάλα σας τρία πράγματα που σας άρεσαν σε αυτές. Μετά από αυτό, η δασκάλα σας λέει για μια πρωτοβουλία που διοργανώνει το σχολείο σου. Συγκεκριμένα, το Μάρτιο θα διεξαχθεί ένας αγώνας δρόμου 5 χιλιομέτρων για φιλανθρωπικό σκοπό και τα χρήματα που θα μαζευτούν θα διατεθούν για να χτιστεί μια κλειστή αίθουσα αθλητικών δραστηριοτήτων σε ένα σχολείο στην Αφρική. Αυτή η αίθουσα δε θα έχει να ζηλέψει τίποτα από αίθουσες σε σχολεία άλλων χωρών, αφού θα έχει όλο τον απαραίτητο εξοπλισμό, όπως ρακέτες, μπάλες, τέρματα για ποδόσφαιρο και καλάθια μπάσκετ. Το σχολείο θέλει να λάβουν μέρος όσοι περισσότεροι μαθητές γίνεται για να είναι επιτυχημένος ο αγώνας δρόμου. Ο μεγάλος σου στόχος για φέτος είναι να βελτιώσεις τη φυσική σου κατάσταση, όμως δεν έχεις ασχοληθεί καθόλου με το τρέξιμο μέχρι τώρα και φοβάσαι ότι δε θα αποδώσεις στο επιθυμητό επίπεδο και θα σε κοροιδεύουν οι υπόλοιποι. Οι φίλοι και οι φίλες σου θέλουν πολύ να συμμετάσχουν στον αγώνα δρόμου και προσπαθούν να σε παροτρύνουν για να δηλώσεις κι εσύ συμμετοχή. Εσύ τότε:

- a) Ενοχλείσαι που οι φίλοι σου δεν σταματούν να σε ρωτούν και λες ότι θα το σκεφτείς αργότερα.
- b) Αποφασίζεις ότι θα προσπαθήσεις να βελτιώσεις τη φυσική σου κατάσταση, όμως θα κάνεις κάποια άλλη αθλητική δραστηριότητα σε περίπτωση που δεν έχεις τα επιθυμητά αποτελέσματα στο τρέξιμο.
- c) Αποφασίζεις ότι θα λάβεις μέρος στον αγώνα, όμως δε θα πεις τίποτα σε κανένα για να μπορέσεις να εξασκηθείς κρυφά από τους υπόλοιπους και να βελτιωθείς όσο θέλεις.
- d) Θα εγγραφείς για τον αγώνα δρόμου επειδή θα κάνεις κάτι με άλλους κι έτσι θα μπορείς να διατηρείς τη συγκέντρωση και τη θέλησή σου. Επίσης θα είναι κάτι που θα κανεις με την παρέα σου, υποστηρίζοντας ο ένας τον άλλο.

## Page 2

Το σκέφτηκες αρκετά και αποφάσισες ότι θα λάβεις μέρος στον αγώνα δρόμου. Θα γίνει μια συνάντηση με τη δασκάλα της Φυσικής Αγωγής μετά το σχολείο και εσύ και η παρέα σου αποφασίζετε να πάτε. Μείνατε έκπληκτοι με το πόσοι μαθητές και μαθήτριες μαζεύτηκαν εκεί. Κάποιοι από αυτούς έκαναν επίδειξη λέγοντας ότι είναι μέλη της ομάδας στίβου του σχολείου. Η δασκάλα σας σας μίλησε για το πώς μπορείτε να προετοιμαστείτε για έναν αγώνα δρόμου, ειδικά αν δεν έχετε ξανακάνει κάτι παρόμοιο στο παρελθόν. Σας εξήγησε επίσης το πόσο σημαντικό είναι να βάλετε στο καθημερινό σας πρόγραμμα το τρέξιμο και να ξεκινήσετε να εξασκείστε τακτικά. Ωστόσο, δε θα πρέπει να προσπαθήσετε περισσότερο απ' το κανονικό από την αρχή, καθώς υπάρχει ο κίνδυνος να τραυματιστείτε. Αντ' αυτού, θα ήταν προτιμότερο να χτίζετε πάνω στην απόδοση σας σταδιακά. Τέλος, σας παροτρύνει να φτιάξετε ένα πρόγραμμα με το πώς σκοπεύετε να εξασκείστε για να το τοποθετήσετε πάνω στο ψυγείο. Αυτό θα σας βοηθάει να θυμάστε τι πρέπει να κάνετε κάθε μέρα και να μη χάνετε το κίνητρο που έχετε για να συνεχίσετε. Εσύ τότε:

- a) Ξοδεύεις λίγο χρόνο για να φτιάξεις ένα πρόγραμμα αλλά αποφασίζεις να το κρατήσεις κρυφό για να μην το δει κανένας άλλος από την οικογένειά σου.
- b) Αποφασίζεις να μην φτιάξεις πρόγραμμα γιατί νιώθεις ότι κατάλαβες τι χρειάζεται να κάνεις κάθε μέρα από αυτά που σου είπε η δασκάλα σου.
- c) **Φτιάχνεις ένα πρόγραμμα και το βάζεις πάνω στον τοίχο της κουζίνας σου και ζητάς από την μαμά σου να σε βοηθήσει να το τηρήσεις.**
- d) Δε φτιάχνεις το πρόγραμμα αλλά αποφασίζεις ότι θα τρέχεις μισή ώρα κάθε μέρα μετά το σχολείο.

### Page 3

Πας για τροχάδι εδώ και τρεις βδομάδες και κατάφερες να βελτιωθείς κάπως. Ωστόσο, νιώθεις ότι βαρέθηκες και μπούχτισες με όλο αυτό το τρέξιμο. Είναι πολύ δύσκολο να ξυπνάς ακόμη νωρίτερα για να πηγαίνεις για τρέξιμο πριν το σχολείο, ενώ μετά το σχολείο έχεις τα μαθήματα για το σπίτι και θες να περνάς και λίγο χρόνο για να χαλαρώνεις με το κινητό σου τηλέφωνο. Νιώθεις ότι ίσως πρέπει να αποσυρθείς από τον αγώνα δρόμου και όταν σε ρωτάει ο μπαμπάς σου πώς τα πας με το τρέξιμο προτιμάς να μη μιλήσεις καθόλου γι' αυτό. Εκείνο το βράδυ λοιπόν σε φωνάζει ο μπαμπάς σου να πας κάτω για να σου δείξει κάτι. Έχει βρει ένα βίντεο στο YouTube που δείχνει κάποιους μαραθωνοδρόμους την ώρα που φτάνουν στο τέλος του αγώνα δρόμου. Είναι πολύ συναρπαστικό. Τους βλέπεις να είναι τόσο κουρασμένοι, όμως παράλληλα και αποφασισμένοι να μην το βάλουν κάτω και να τερματίσουν. Ένας από αυτούς δεν άντεξε και έπεσε κάτω απ' την κούραση, αλλά ξανασηκώθηκε αμέσως και συνέχισε. Ο μπαμπάς σου τότε σου μιλά για διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους θα μπορούσες να δώσεις κίνητρα στον εαυτό σου για να συνεχίσει. Τι κάνεις τότε:

- a) Απολαμβάνεις τα βίντεο στο YouTube και αποφασίζεις ότι θα συνεχίσεις να προσπαθείς.
- b) Αποφασίζεις ότι θα παρακολουθείς αυτά τα βίντεο στο YouTube κάθε φορά που θέλεις να διατηρήσεις τη θέλησή σου για να συνεχίσεις.
- c) **Ετοιμάζεις κάποιες σημειώσεις που γράφουν «μπορώ να καταφέρω τα πάντα αν το θέλω πραγματικά» και «έχω τη δύναμη, τη φυσική κατάσταση και την ταχύτητα για να τα καταφέρω». Έπειτα, βάζεις αυτές τις σημειώσεις στο υπνοδωμάτιό σου, όπου θα μπορείς να τις βλέπεις συχνά και να παίρνεις δύναμη.**
- d) Ακόμη νιώθεις να θέλεις να τα παρατήσεις όμως πας στο καθιστικό για να παρακολουθήσεις τηλεόραση με την αδερφή σου και να ξεχαστείς για να μην σκέφτεσαι αυτό που σε προβληματίζει.

#### Page 4

Ένας πολύ καλός σου φίλος που μένει λίγο πιο πέρα σε ρωτά αν θέλεις να εξασκείστε μαζί, κι έτσι ξεκινάτε να πηγαίνετε μαζί στο πάρκο δύο φορές τη βδομάδα μετά το σχολείο. Είναι σίγουρα λιγότερο βαρετό να τρέχεις με τον φίλο σου. Αποφασίσατε να διαλέγετε εναλλάξ τη διαδρομή που θα διανύετε και κάποιες φορές βάζετε ακόμα και κόντρα ποιος από τους δύο θα φτάσει πιο γρήγορα στο τέλος της διαδρομής. Το πάρκο συνήθως είναι γεμάτο με άλλους ανθρώπους που κάνουν τροχάδι και με μαμάδες με τα παιδιά τους που παίζουν ανέμελα στον παιδότοπο. Επίσης υπάρχουν πολλά άτομα που επιλέγουν να πάνε εκεί για να πάρουν βόλτα τον σκύλο τους, ενώ μια μέρα είδες κάποιον να παίρνει βόλτα ακόμα και την γάτα του με λουρί! Συχνά είναι εκεί και κάποιοι συμμαθητές σου που κάθονται πάνω στα παγκάκια. Ο φίλος σου σταματά και μιλά με τους φίλους σας και τους λέει ότι αυτός σκοπεύει να σταματήσει να τρέχει. Εσύ τότε:

- a) Αποφασίζεις ότι δε θέλεις να τρέχεις μόνος σου και μένεις εκεί με τους φίλους σου αφού έτσι θα περάσεις πιο ευχάριστα τον χρόνο σου.
- b) **Υπενθυμίζεις στον εαυτό σου ότι μπορείς να δεις τους φίλους σου οποιαδήποτε άλλη ώρα και λες στο φίλο σου ότι θα τον δεις αργότερα. Τότε εσύ συνεχίζεις κανονικά το τρέξιμο.**
- c) Συζητάς με τους φίλους σου για 5 λεπτά, έπειτα κάνεις ακόμη ένα γύρο τροχάδι στο πάρκο και μετά κάθεσαι και πάλι και συνεχίζεις την παρέα με τους φίλους σου.
- d) Συνεχίζεις να τρέχεις, αλλά νιώθεις άβολα να τρέχεις μόνος ενώ σε βλέπουν όλοι σου οι φίλοι. Έτσι, ξεκινάς να περπατάς προς το σπίτι σου.

## Page 5

Ένα πρωί ανακοίνωσαν στη συγκέντρωση του σχολείου ότι θα δοθούν βραβεία για τους πρώτους τρεις νικητές στον αγώνα δρόμου 5 χιλιομέτρων. Όλοι και όλες ενθουσιάστηκαν και συζητούσαν για τι θα μπορούσαν να ήταν τα βραβεία. Εσύ καταλαβαίνεις ότι είχες περισσότερη αποφασιστικότητα κι ότι στο καθημερινό τρέξιμο είχες λίγη περισσότερη ενέργεια και θέληση να πας πιο γρήγορα. Μια μέρα στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής η δασκάλα σας ανακοίνωσε ότι θα κάνετε τρέξιμο για 2 χλμ. Εσύ τότε χαίρεσαι γιατί πιστεύεις ότι θα το κάνεις με αρκετή ευκολία. Στην αρχή το απολαμβάνεις και βλέπεις τους πάντες να γελούν και να συζητούν ενώ τρέχουν. Προς το τέλος όμως, ξεκινάς να νιώθεις όλο και περισσότερο να σε καταβάλλει η κούραση και να σε περνούν όλο και περισσότερα άτομα. Στο τέλος, ακόμα κι αν προσπάθησες όσο μπορούσες, στη γραμμή του τερματισμού υπήρχαν ήδη αρκετά άτομα. Τι κάνεις τότε;

- a) **Νιώθεις μεγάλη απογοήτευση αλλά αποφασίζεις ότι θα κάνεις ακόμη περισσότερη εξάσκηση, έτσι ώστε να αποκτήσεις ακόμη καλύτερη φυσική κατάσταση και ταχύτητα.**
- b) Μιλάς με τη μαμά σου και της λες ότι θα αποσυρθείς από τον αγώνα δρόμου. Ποιο το νόημα του να συμμετάσχεις αν ξέρεις ότι δεν θα κατακτήσεις την πρώτη θέση;
- c) Νιώθεις ότι δεν υπάρχει νόημα να κάνεις όλη αυτή την προετοιμασία, αφού ξέρεις ότι δε θα πάρεις κάποιο βραβείο. Έτσι, αποφασίζεις να εξασκείσαι λιγότερο από πριν.
- d) Θυμώνεις με αυτούς που ήταν πιο γρήγοροι από σένα και τους λες ότι ο αγώνας δεν γίνεται για τα βραβεία, αλλά για τη συλλογή χρημάτων για ένα καλό σκοπό.

## Page 6

Ο αγώνας δρόμου πλησιάζει αλλά ο καιρός είναι πολύ άσχημος. Κάνει πολύ κρύο και οι μέρες είναι βροχερές. Όταν πηγαίνεις για προπόνηση φοράς ένα μεγάλο μάλλινο σκουφί και γάντια για να διατηρείς ζεστά τα χέρια σου. Καθώς τρέχεις, είναι τόσο κρύο που μπορείς να δεις την ανάσα σου να βγαίνει απ' το στόμα σου. Ένα πρωί καθώς τρέχεις πάνω σε ένα πεζοδρόμιο που ήταν βρεγμένο λόγω της παγωνιάς, γλιστράς και προσγειώνεσαι με δύναμη πάνω στον δεξιό σου γοφό. Όταν σηκώνεσαι, το πάνω μέρος του δεξιού σου ποδιού σε πονάει αρκετά. Γυρίζεις στο σπίτι κουτσαίνοντας και για την υπόλοιπη μέρα σου είναι δύσκολο να κινείς το δεξί σου πόδι. Το επόμενο πρωί μπορείς να κινείσαι κανονικά αλλά έχεις ένα τεράστιο μώλωπα στο πόδι σου. Τι κάνεις τότε;

- a) Συνεχίζεις να εξασκείσαι ακριβώς όπως το έκανες και πριν και προσπαθείς να μην αφήσεις τον περιστατικό αυτό να σε ανησυχεί.
- b) Αποφασίζεις ότι είναι πολύ επικίνδυνο να τρέξεις τώρα και έτσι απέχεις μια βδομάδα από τις προπονήσεις μέχρι να γίνει καλύτερα το πόδι σου και να βελτιωθεί ο καιρός.
- c) **Συνεχίζεις τις προπονήσεις σου στο κλειστό γυμναστικό κέντρο του σχολείου σου όπου θα είναι πιο ασφαλές. Επίσης για την επόμενη βδομάδα κάνεις μικρότερες αποστάσεις μέχρι να γίνει εντελώς καλά το πόδι σου.**
- d) Αποφασίζεις να μην τρέξεις για τώρα και αντί γι' αυτό προτιμάς να απολαύσεις ένα καινούργιο παιχνίδι στον Η/Υ που πήρε δώρο ο φίλος σου για τα γενέθλιά του.



## Page 7

Ένα πρωί στη συγκέντρωση του σχολείου η διευθύντρια ξεκινά να σας μιλά για τον αγώνα δρόμου και για το πώς μπορείτε να βρείτε τη δύναμη να συνεχίσετε όταν όλα ξεκινούν να φαίνονται σκούρα. Αρχικά ρώτησε τα παιδιά να της πουν παραδείγματα στα οποία ενώ όλα έμοιαζαν δύσκολα, αυτά κατάφεραν να συνεχίσουν την προσπάθειά τους. Ένας συμμαθητής σου τότε ξεκίνησε να μιλά για το πόσο δύσκολο είναι γι' αυτόν το μάθημα των Μαθηματικών κι ότι είχε πάρει πολύ χαμηλό βαθμό σε ένα από τα διαγωνίσματά του. Λέει επίσης ότι ήταν πολύ κοντά στο να τα παρατήσει, ωστόσο ήξερε πως για να εκπληρώσει το όνειρό του και να γίνει ηλεκτρολόγος, θα έρπεπε να τα πάει καλά στα μαθηματικά. Έτσι, αποφάσισε να ζητήσει επιπρόσθετη βοήθεια από τη δασκάλα του και τώρα πλέον τα πηγαίνει πολύ καλύτερα σ' αυτό το μάθημα! Η διευθύντρια τότε προσθέτει πως είναι πολύ σημαντικό να έχεις ξεκάθαρους στόχους για κάτι, γιατί αυτό σε βοηθά να μην τα βάζεις κάτω και να προσπαθείς μέχρι να το πετύχεις. Έπειτα, ζητάει να της δώσετε κι άλλα παραδείγματα. Τι κάνεις τότε;

- a) **Αποφασίζεις ότι ο στόχος σου είναι να μαζέψεις €50 από τον αγώνα δρόμου και ξεκινάς να σκέφτεσαι πώς μπορείς να το πετύχεις.**
- b) Αποφασίζεις ότι ο στόχος σου είναι απλά να συμμετάσχεις στον αγώνα δρόμου.
- c) Δεν ανησυχείς και πολύ για το να θέσεις στόχους γιατί πιστεύεις ότι ήδη τα πας καλά με την προπόνηση και την προετοιμασία για τον αγώνα.
- d) Ρωτάς τον φίλο σου να σου πει ποιος είναι ο δικός του στόχος και αποφασίζεις να θέσεις κι εσύ ακριβώς τον ίδιο.

## Page 8

Προσπαθείς να φτάσεις τον στόχο της δωρεάς των €50 για τον αγώνα δρόμου και ζητάς από την οικογένεια σου, τους φίλους σου και τους συγγενείς των φίλων σου να συνεισφέρουν. Ωστόσο, επειδή πολλά άλλα παιδιά από το σχολείο θα λάβουν μέρος στον αγώνα και όλα ψάχνουν επίσης χρήματα για να συνεισφέρουν, δεν κατάφερες να μαζέψεις όσα λεφτά περίμενες. Μόλις κτυπάει το τελευταίο κουδούνι, πας με αποφασιστικότητα και βρίσκεις γονείς που έρχονται για να πάρουν τα παιδιά τους απ' το σχολείο για να τους ζητήσεις ευγενικά να συνεισφέρουν. Δυστυχώς η ανταπόκριση δεν ήταν αυτή που περίμενες γιατί οι γονείς είναι βιαστικοί και δεν δίνουν την ανάλογη σημασία σε αυτά που έχεις να τους πεις. Νιώθεις μεγάλη απογοήτευση και όταν σε ρωτάνε οι φίλοι σου πόσα έχεις μαζέψει μέχρι τώρα εσύ αρνείσαι να τους πεις. Νιώθεις ότι έχεις προσπαθήσει σκληρά αλλά απέτυχες να εκπληρώσεις τον στόχο σου. Τι θα κάνεις;

- a) Σταματάς να σκέφτεσαι τη συλλογή των χρημάτων και επικεντρώνεσαι στο τρέξιμο.
- b) Σκέφτεσαι τα λάθη που μπορεί να έχεις κάνει στην προσπάθεια σου να μαζέψεις τα χρήματα και το τι θα μπορούσες να είχες κάνει διαφορετικά τις τελευταίες δύο εβδομάδες.**
- c) Νιώθεις ντροπή που δεν κατάφερες να μαζέψεις το ποσό που είχες βάλει σαν στόχο και αποφασίζεις να προσθέσεις κάποια από τα λεφτά που είχες πάρει από τα δώρα των Χριστουγέννων για να μαζευτεί το ποσό.
- d) Ζητάς από τον μπαμπά σου τα λεφτά που υπολείπονται για να μαζευτεί το ποσό.

## Page 9

Ακόμη δεν έχεις μαζέψει τα €50 όπως θα ήθελες και νιώθεις ότι είσαι πολύ μακριά από αυτό τον στόχο. Η αδερφή σου σου λέει πως θα σε βοηθήσει να προσπαθήσεις να μαζέψεις το ποσό από συγγενείς σας και φίλους των συγγενών σας που δεν ξέρουν κάποιον άλλο που θα συμμετέχει στον αγώνα δρόμου. Αφιερώνεις ένα απόγευμα για να φτιάξετε μαζί μια ανακοίνωση στη σελίδα Facebook της αδερφής σου, εξηγώντας όλες τις λεπτομέρειες για τον αγώνα δρόμου και το ποσό που θέλετε να μαζέψετε. Απολαμβάνεις αυτή τη διαδικασία και μαθαίνεις πώς να βάζεις μαζί διάφορες εικόνες και να αλλάζεις τα χρώματα για να πηγαίνουν καλύτερα με το έμβλημα του σχολείου σου. Η αδερφή σου κοινοποιεί την ανακοίνωση και μέσα σε τρεις μέρες καταφέρνετε να μαζέψετε ακόμη €10. Τι κάνεις τότε;

- a) Αποφασίζεις να ξεχάσεις τον αρχικό στόχο των €50 και να αρκεστείς σε αυτά που έχεις μαζέψει ήδη.
- b) Ζητάς από την αδερφή σου να ζητήσει λεφτά από τους φίλους και τις φίλες της.
- c) **Αποφασίζεις να σπάσεις τον στόχο σου σε μικρότερους στόχους των €10 και ζητάς απ' την αδερφή σου να κοινοποιεί μια δημοσίευση στο Facebook κάθε φορά που φτάνετε στη συλλογή €10, επισημαίνοντας επίσης και τον τελικό σας στόχο των €50.**
- d) Αποφασίζεις να αλλάξεις τον τελικό σου στόχο σε €25 για να τον φτάσεις με μεγαλύτερη ευκολία.

## Page 10

Έφτασε η μεγάλη μέρα του αγώνα δρόμου! Νιώθεις νευρικότητα αλλά και μεγάλο ενθουσιασμό. Ενώ φτάνεις στη γραμμή της εκκίνησης νιώθεις τα πόδια σου να ξεκινούν να τρέμουν. Υπάρχουν πολλά παιδιά στην εκκίνηση και άλλα πολλά που ήρθαν για να παρακολουθήσουν τον μεγάλο αγώνα, ζητωκραυγάζοντας και δημιουργώντας μια πολύ ωραία ατμόσφαιρα. Ξεκινά ο αγώνας δρόμου και είσαι χαρούμενος γιατί είσαι κοντά στους φίλους σου και περνάς δίπλα από τον κόσμο που φωνάζει για να σε εμπνεύσει! Στο μέσο της διαδρομής ξεκινάς να νιώθεις την κούραση να σε καταβάλλει και χαμηλώνεις κάπως τον ρυθμό σου, ωστόσο ενώ πλησιάζεις ολοένα προς τη γραμμή τερματισμού βρίσκεις και πάλι τη χαμένη σου ενέργεια και συνεχίζεις δυναμικά! Ενώ βρίσκεσαι κοντά στον τερματισμό, συνειδητοποιείς ότι βρίσκεσαι στο πρώτο γκρουπ και μέσα σε εκείνους που θα κερδίσουν τα βραβεία. Στην τελική ευθεία βάζετε όλοι τα δυνατά σας και κάνετε ένα τελευταίο μπάσιμο για να τερματίσετε και μόλις περνάς τη γραμμή του τερματισμού καταλαβαίνεις ότι τερμάτισες έκτος. Τι θα κάνεις τώρα;

- a) Λες σε όλους ότι δε σε νοιάζει που δεν κέρδισες κάποιο βραβείο αν και νιώθεις μια απογοήτευση.
- b) Λες στον εαυτό σου ότι δε σου αρέσει καν να τρέχεις και ότι τώρα μπορείς να περάσεις τον χρόνο σου κάνοντας κάτι που απολαμβάνεις περισσότερο.
- c) **Πανηγυρίζεις με τους φίλους και τις φίλες σου που κατάφερες να βελτιώσεις τη φυσική σου κατάσταση και να μαζέψεις χρήματα για έναν πολύ καλό σκοπό.**
- d) Πας σπίτι νωρίς για να μη δεις τους νικητές του αγώνα δρόμου να παίρνουν τα βραβεία.