

VEDHOLDENHED

I *Find Nemo* er Marlin (Nemos far) et godt eksempel på en, som udviser *vedholdenhed*. Han begiver sig ud på en farefuld rejse for at redde sin søn, Nemo, som er blevet fanget af en dykkers net. Trods utallige forhindringer og farer giver Marlin aldrig op i sin søgen efter Nemo.

Po, en klodset panda (i den første *Kung Fu Panda*-film), drømmer om at blive en stor kung-fu-mester. Gennem hård træning og vedholdenhed overvinder han mange forhindringer og bliver til sidst den legendariske Dragon Warrior.

Du kan lade dig inspirere af nedenstående ideer til at arbejde med vedholdenhed i din klasse.

Fysisk Vedholdenhed

Måske giver det mening at arbejde med vedholdenhed i forbindelse med skolernes motionsdag op til efterårsferien eller Rynkebyløbet op til påskeferien. Alternativt kan I selv arrangere en fysisk udfordring, eventuelt i samarbejde med idrætslæreren.

Et mini-maratonløb, hvor børnene skal løbe runder i skolegården eller et andet sikkert område, er overskueligt.

Snak med dem om styrken vedholdenhed inden, og bed dem om at være opmærksomme på, hvordan de oplever det, når de er ved at give op – og hvad der skal til, for at de fortsætter.

Giv eventuelt små pauser og belønninger undervejs for at opmuntre dem til at fortsætte.

Skattejagt eller stjerneløb

En anden måde at træne vedholdenhed på kan være ved at lave en skattejagt eller et stjerneløb, hvor børnene skal følge ledetråde og løse gåder for at finde skatten/løsningen. Når der er mange opgaver, som skal løses inden målet nås, kan det kræve både tålmodighed og vedholdenhed for børnene at gennemføre.

Igen er det vigtigt at snakke med eleverne om styrken vedholdenhed inden og bede dem om at være opmærksomme på, hvordan de oplever det, når de er ved at give op – og hvad der skal til, for at de fortsætter.

Din opmuntring er hele vejen igennem katalysator for elevernes gennemførelse af øvelserne.

