

FORSIGTIGHED

(O M T A N K E)

Når det handler om at øve *forsigtighed*, starter vi ud med et forslag til at træne fysisk forsigtighed. Vi udvider derefter med forslag til, hvordan I kan træne mental forsigtighed.

Fysisk forsigtighed og omtanke

Start med at forklare eleverne om styrken. Når man bruger denne karakterstyrke, planlægger man, før man handler. Man forudser udfordringer og har overblik. Bed eleverne om at være særligt opmærksomme på dette, når de skal i gang med en øvelse:

- Spil klodsmajor
- Leg jorden er giftig
- Lad eleverne gå på en balancebom, eller lav en forhindringsbane, som de skal gennemføre med en kop fyldt med vand eller et æg på en ske.
- Lad eleverne gennemføre en skattejagt eller et stjerneløb, hvor der er små genstande undervejs, som de skal passe på og have med retur til klassen.

Drøft bagefter, hvilke tanker eleverne gjorde sig før, under og efter øvelsen:

- Hvordan forberedte de sig?
- Hvad planlagde de?
- Hvilke udfordringer forudså de?

