



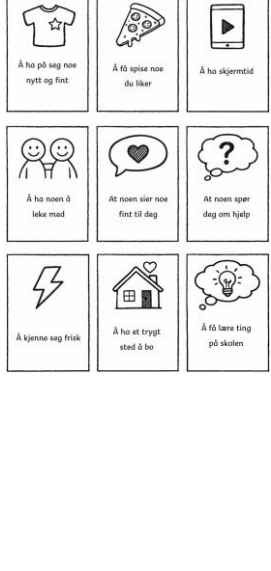

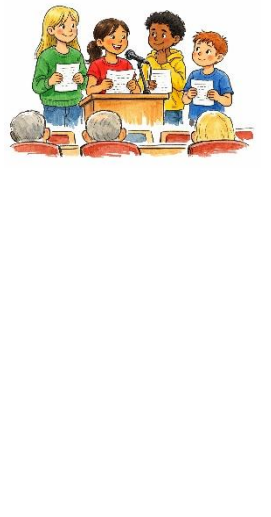
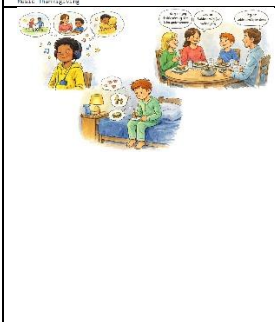


SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Introduser timen og start med å se Takknemlighet og følelser - YouTube
	Se bilder fra filmen og snakk om det dere så: <ul style="list-style-type: none"> • Vi lever i et av de beste landene i verden – hva gjør Norge til et spesielt godt land å bo i?
	<ul style="list-style-type: none"> • Hvorfor er vi ikke alltid lykkelige selv om vi er heldige som bor her?
	Hva kan vi takke for, vi som bor i Norge?
	Hva kjenner vi mest takknemlighet for i hverdagen? <ul style="list-style-type: none"> • La elevene jobbe sammen i små grupper og gi gruppene arket med kort på. De må først klippe dem opp slik at det blir 9 kort. • Så skal elevene legge kortene i rekkefølge med de kortene de tror barn i Norge er minst takknemlige for på den ene siden, og de kortene de tror barn er mest takknemlige for på den andre siden. De må diskutere og prøve å bli enige. Det handler ikke om hva de selv mener, men hva de tror barn flest synes. • Etter noen minutter lar du hver gruppe fortelle hvilke to kort de har på hver side av skalaen og hvorfor. • Så skal elevene legge kortene på nytt, men etter spørsmålet – hva burde barn være mest takknemlige for? <p>Poenget her er først og fremst at elevene snakker sammen og vurderer ting de trolig tar for gitt i hverdagen.</p>
	Denne filmen fra Redd Barna viser hvordan det er å være barn i Norge sammenlignet med andre land: Barns rettigheter - YouTube
	Tale til statsministeren <p>Elevene får liksom sjansen til å holde en tale til statsministeren og andre i regjeringen som kommer på besøk til kommunen. Møtet handler om barns rettigheter, og elevene har fått 3 minutter til å holde en liten tale om det de er opptatt av.</p> <p>Talen skal bygges opp slik:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Innled med 3 ting dere er takknemlige for at alle barn har rett til og får i Norge i dag 2. Gå videre med 3 ting elevene er opptatt av må bli bedre for barn i Norge 3. Avslutt med 3 rettigheter elevene vil at flere barn i andre land også skal få <p>Elevene jobber i grupper, og denne oppgaven kan ta kort eller lang tid. På kort tid er det nok at de blir enige om de 3 tingene på hvert punkt og at dere snakker om disse i klassen.</p> <p>Dersom dere har lengre tid kan elevene faktisk skrive disse talene og øve på å holde dem.</p>



Se [Thankful by The Juicebox Jukebox | 2021 Gratitude Appreciation Kids Songs Music Thanksgiving - YouTube](#)



Lag et takknemlighetsrituale

Oppfordre elevene til å bestemme seg for noe de vil gjøre hver dag til et fast tidspunkt i en uke eller mer, for å minne seg selv på det de er takknemlige for.

Elevene skal planlegge hvordan de skal gjennomføre dette.

Eksempler kan være:

snakke om det hjemme ved middagsbordet, tenke på det når man har lagt seg, høre en spesiell sang hver dag mens man tenker over dette – eller noe annet som passer den enkelte.



Denne kan også brukes tidligere dersom dere har behov for litt bevegelse – og flere ganger også selvfølgelig.

Bildene viser hva dere skal gjøre som støtte til deg og elevene, men i tillegg er det fint om du både viser med egen kropp og gir noen eksempler som er relevante for deg – før du gir elevene noen sekunder til å komme på hva de er takknemlige for med denne kroppsdelene.

Eksempler:

- Riste på armene – takknemlig for at de kan lage mat, bære ting
- Riste på beina – takknemlig for at de tar deg med hit til elevene dine
- Kroppen – hjertet som pumper blod rundt i kroppen vår, magen som fordøyer mat, ryggen som holder oss oppe
- Hodet – (minn om å være forsiktig) – hjernen som styrer så mye, og tungen som kjenner smaken av god mat
- Hele kroppen – som kan danse og løpe!
- Stå stille og puste – langt utpust først.
Flytt deretter oppmerksomheten fra tærne, bak til hælene, så leggene, knærne, lårene, rumpa, magen og ryggen, hjertet, brystet, halsen, skuldrene, albuene, armene, hendene og fingrene.
Og til slutt ansiktet – munn, nese, øyne, ører og hår.

Det er fint om du navngir disse (ikke nødvendigvis i akkurat denne rekkefølgen), for da gjør du det lettere for elevene å flytte oppmerksomheten.



De kan godt også gjøre denne i løpet av timen om dere trenger litt aktivitet: den starter etter introen: https://youtu.be/MOAmABJX_1w?feature=shared&t=47