













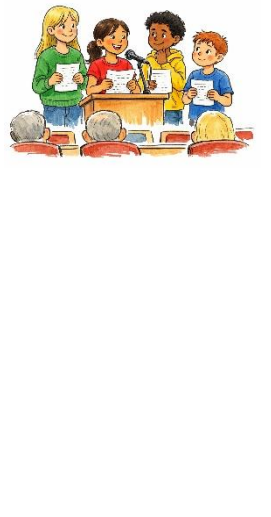


SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Introduser timen og start med å sjå Takknemlighet og følelser - YouTube
	Sjå bilde frå filmen og snakk om det de såg: <ul style="list-style-type: none"> • Vi lever i eit av dei beste landa i verda - kva gjer Noreg til eit spesielt godt lang å bu i?
	<ul style="list-style-type: none"> • Kvifor er vi ikkje alltid lykkelege sjølv om vi er heldige som bur her?
	<ul style="list-style-type: none"> • Kva kan vi takke for, vi som bur i Noreg?
<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 33%; text-align: center;">  <small>Å ha på seg noe nytt og fint</small> </div> <div style="width: 33%; text-align: center;">  <small>Å få spise noe du liker</small> </div> <div style="width: 33%; text-align: center;">  <small>Å ha skjermtid</small> </div> <div style="width: 33%; text-align: center;">  <small>Å ha noen å leke med</small> </div> <div style="width: 33%; text-align: center;">  <small>Åt noen sier noe fint til deg</small> </div> <div style="width: 33%; text-align: center;">  <small>Åt noen spør deg om hjelp</small> </div> <div style="width: 33%; text-align: center;">  <small>Å kjenne seg frisk</small> </div> <div style="width: 33%; text-align: center;">  <small>Å ha et trygt sted å bo</small> </div> <div style="width: 33%; text-align: center;">  <small>Å få lære ting på skolen</small> </div> </div>	Kva kjenner vi mest takknemlegheit for i kvardagen? <ul style="list-style-type: none"> • La elevane jobbe saman i små grupper og gi gruppene arket med kort på. Dei må først klippe dei opp slik at det blir 9 kort. • Så skal elevane leggje korta i rekkje med dei korta dei trur barn i Noreg er minst takksame for på den eine sida, og dei korta dei trur barn er mest takksame for på den andre sida. Dei må diskutere og prøve å bli einige. Det handlar ikkje om kva dei sjølv meiner, men kva dei trur barn flest synest. • Etter nokre minutt let du kvar gruppe fortelje kva for to kort dei har på kvar side av skalaen og kvifor. • Så skal elevane leggje korta på nytt, men etter spørsmålet – kva burde barn vere mest takksame for? <p>Poenget her er mest at elevane snakkar saman og vurderer ting dei truleg tek for gitt i kvardagen.</p>
	Denne filmen frå Redd Barna viser korleis det er å vere barn i Noreg samanlikna med andre land: Barns rettigheter - YouTube
	<h3>Tale til statsministeren</h3> <p>Elevane får liksom sjansen til å halde ein tale til statsministeren og andre i regjeringa som kjem på besøk til kommunen. Møtet handlar om å barns rettigheter, og elevane har fått 3 minutt til å halde ein liten tale om det dei er opptatt av.</p> <p>Talen skal byggast opp slik:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Innled med 3 ting som vi er takknemlige for at alle barn har rett til og får i Norge i dag 2. Gå vidare med 3 ting elevane er opptatt av må bli betre for barn i Norg 3. Avslutt med 3 rettigheter elevane vil at fleire barn i andre land også skal få. <p>Elevane jobbar i grupper, og denne oppgåva kan ta kort eller lang tid. På kort tid er det nok at dei blir einige om dei 3 tinga på kvart punkt og at de snakkar om desse i klassa. Dersom de har lengre tid kan elevane faktisk skrive desse talane og øve på å halde dei.</p>



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



Lag eit takknemlegheitsrituale.

Oppfordre elevane til å bestemme seg for noko dei vil gjere kvar dag til eit fast tidspunkt i ei veke eller meir, for å minne seg om det dei er takknemleg for. Elevane skal planlegge korleis dei skal gjennomføre dette. Eksempel kan vere å snakke om det heime ved middagsbordet. Tenke på det når ein har lagt seg. Høyre ein spesiell song kvar dag medan ein tenker over dette. – Eller noko anna som passar den enkelte.



Denne kan også brukast tidlegare om de har bruk for litt rørsle. Og fleire gongar også sjølv sagt!

Bilda viser kva de skal gjere som støtte til deg og elevane, men i tillegg er det fint om du både viser med eigen kropp og gir nokre eksempel som er relevante for deg – før du gir elevane nokre sekund til å kome på kva dei er takknemlege for med denne kroppsdelen. Eksempel:

Riste på armane – takknemleg for at dei kan lage mat, bære ting

Riste på beina – takknemleg for at dei tek deg med hit til elevane dine

Kroppen – hjertet som pumper blod rundt i kroppen vår, magen som fordøyer mat, ryggen som held oss oppe

Hovudet – (minn om å vere forsiktig) – hjernen som styrer så masse, og tunga som kjenner smaken av god mat

Heile kroppen – som kan danse og springe!

Stå stille og puste – langt utpust først. Så flytte oppmerksomhet fra tærne, bak til helen, så leggane, knærne, låra, rumpa, magen og ryggen, hjertet, brystet, halsen, skuldrane, albuer, armane, hendene og fingrane. Og til slutt ansiktet, munn, nase, auge, ører og hår.

Det er fint om du namngir desse (ikkje nødvendigvis i akkurat slik rekkefølge) for då gjer du det lettare for elevane å flytte merksemd.



De kan godt også gjere denne i løpet av timen om de treng litt aktivitet: den startar etter introen: https://youtu.be/MOAmABJX_1w?feature=shared&t=47