

1. Introduser timen og start med å sjå [Takknemlighet og følelser - YouTube](#)

Sjå bilde frå filmen og snakk om det de såg:



Kva er typiske ting som kan opplevast vanskeleg og vondt for 12-13 - åringar i Noreg?



Korleis har denne jenta på bildet det?



Kvifor kan det hjelpe å fokusere på det som er bra i livet og kjenne at ein er takknemleg for dette?

2. Praticing Gratitude

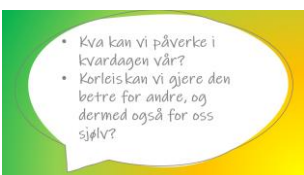
Denne timen skal handle om korleis vi kan bruke takknemlegheit til å kjenne oss betre. Vi skal sjå ein engelsk film om ei som snakkar om «practicing gratitude» som det heiter: [Practicing Gratitude \(and 10 things I'm grateful for\) - YouTube](#)

I filmen seier ho at vi ved å praktisere «gratitude»/takksemd kan endre måten vi tenker på. Vi fokuserer på det vi har meir enn det vi har lyst på. Vi legger merke til det vi får til meir enn det vi ikkje får til.

La elevane jobbe i grupper eller individuelt og gi dei blanke ark for å gjere det same som jenta i filmen: Skrive 1 ting på kvart ark som dei er takknemleg for, og kunne fortelje kvifor dei er takknemleg for det som står på arket. Kanskje kan alle elevane velje 1 ting kvar og de kan stå i ein sirkel og vise fram sin takknemleg-plakat, og sei ei setning om kvifor dei valte denne?

3. Legge merke til det som er bra - og gjere aktive grep for å gjere ting betre!

[Haschak Sisters - Brighter - YouTube](#)



Det er ikkje alltid vi kan "lage oss ein god dag". Korleis dagen vår er blir påverka av mykje rundt oss som vi ikkje kan kontrollere. La elevane snakke med kvarandre:

Men kva kan vi påverke i kvardagen vår? Og korleis kan vi gjere den betre for andre, og dermed også for oss sjølv?

#### 4. Alternative aktiviteter og øvingar de kan gjere:



- Lag ei takke-krukke. La elevane skrive forskjellige ting dei er takknemleg for på lappar som de legg i ei krukke. Når alle har skrive kan elevane eller lærar trekke opp lappar og lese eksempel på kva ein er takknemlig for.
- Skriv eit takke-dikt der det står T A K K nedover, og kvar setning begynner med den aktuelle bokstaven.

- Lag eit takke-kryssord der nøkkelordet blir TAKK og ordra på tvers er ting du er takknemleg for
- Lag eit takknemlighetsrituale, noko du vil gjere kvar dag til eit fast tidspunkt i ei veke eller meir. Planlegg korleis du skal gjennomføre det.

#### 5. Sjå denne (som de kanskje har sett før) om kva som hjelper når følelsar gjer vondt: [Hva hjelper når følelsar gjør vondt? - YouTube](#)



La elevane snakke litt saman.

#### Oppgåve for djupnelæring

Fargar står på lista på bildet over ting ein kan kjenne seg takknemleg for. Her er to filmar med fargar som er laga for å kjenne ein god følelse i hjernen over å sjå på fargar:

[DIGG - Drøm deg bort i digge farger og lyder \(ASMR\) - YouTube](#)

[DIGG - Fargeeksplasjon med ballonger og maling \(ASMR\) - YouTube](#)

Elevane kan lage egne fargeprosjekt i Kunst og handverk der fargar gir glede.

Kva ville skjedd om vi alle satte så stor pris på det vi opplevde av fine ting at vi heile tida gav vidare den gode følelsen? Sjå: [Life Vest Inside - Kindness Boomerang - "One Day" - YouTube](#)

Som oppgåve kan elevane forsøke å sette igang sin eigen Kindness Boomerang heime eller på skulen. Dei bør legge merke til og skrive ned det snille dei gjer for andre i ein logg, og også legge merke til kva snille ting som vert gjort mot dei sjølve eller med andre rundt seg. Kindness Boomerang går ikkje rett tilbake til den som er snill alltid, kanskje må den omvegen om flerie andre først!