

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



Det er vanleg å ha vonde tankar og følelsar sjølv om mykje i livet er bra. Huskar de nokre slike vonde tankar og følelsar dei snakka om i filmen?



Kvifor var det at vi har flest vonde følelsar?



Kva var det som kunne vere lurt å gjere når ein har det vondt?



Det å tenke på det som er bra, tenke takketankar, kan også hjelpe. Det skal vi jobbe vidare med no.

2. Vi skal sjå ein film om ei lita mus som har så lyst å fly, og ein fugl som skader vingen sin. Prøv å legge merke til når i filmen dei tenker takke-tankar i staden for å vere triste, redde eller ha andre vonde følelsar: [Wings | Animated Short Film | SVA Thesis - YouTube](#)

Etter filmen: La du merke til når musa var takknemleg? La du merke til når fuglen var takknemleg?

Kva hadde skjedd dersom fuglen og musa berre var redde for kvarandre i staden for å sette pris på kvarandre?

3. Oppgåve: Kva kan vi vere takknemleg for?



Bruk [fargeval-generator på smartboard](#) t.d. Bruk fargeoversikta under som føring på kva fargar som skal representere menneske, natur, mat, noko på skulen, aktiviteter og liknande. (Det kan vere lurt å kopiere oversikta og printe den ut på eit ark.)

Alle elevane får kome fram og trykke fram ein farge og seier noko ein er takknemleg for i den kategorien.

Lilla = menneske eg er takknemleg for

Rosa = Noko eg likar som eg er takknemleg for

Raud = noko som er mat

Oransje = noko på skolen eg er takknemleg for

Gul = Noko i naturen

Grøn = Noko å gjere på

Blå = Eit minne frå noko eg har gjort før

Blandingsfargar = Akkurat det du vil

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

5. Oppgåve: Papirlenke om alt vi er takknemleg for

Lag ei takknemlegheit-lenke til klasserommet: Elevane får papirstrimlar av vanlig printerpapir og skal skrive ein ting dei er takknemleg for på kvar strimmel. Skriv gjerne i ulike fargar slik at dei ser fine ut. Lim dei saman som julelenker og lim saman med kvarandre sine. Lim evt. saman med andre klasser sine og heng dei i fellesareal på skulen.

6. [SANGFONI - ALLE FUGLER - NRK SUPER - YouTube](#)

7. Takknemleg for kroppen min

«No skal vi reise oss og riste litt på kroppen vår. Vi begynner med armane våre. Rist litt på armane dine medan du tenker på kva du er takknemleg for at armane dine gjer for deg. Dei er ganske masse! Kven kjem på noko armane gjer for oss? Eg er takknemleg for at armane mine kan (sett inn det som passar deg: bake brød? Lage mat? Skrive?)

Kva er du takknemleg for at armane dine kan? (ta imot nokre forslag). Flott det var armane. Då kan vi riste litt på beina. Kva gjer dei for oss? Eg er takknemleg for at beina mine kan flytte meg rundt her på skulen – kva er du takknemleg for at beina dine kan? (ta i mot nokre forslag). Bra!

Da kan vi riste litt på kroppen med magen og ryggen og rumpa. Da ser vi litt rare ut, men det går fint. Eg er takknemleg for at hjartet mitt pumper blod ut i kroppen min. Kva er du takknemleg for at kroppen din gjer?

Og så kan vi riste litt på hovudet, men da må vi vere veldig forsiktige. Eg er takknemleg for at tunga mi kjenner smaken av all den gode maten eg likar! Kva er du takknemleg for?

Til slutt så ristar vi på heile oss. Rist i veg! Eg er takknemleg for at kroppen min tar meg med på skulen til alle dei kjekke elevane mine kvar dag – kva er du takknemleg for?

Avslutt som i froketid med å stå heilt stille. Pust ut gjennom munnen eit langt utpust. Legg handa på hjartet og lukk augene om du kan. Begynn nedist med føtene dine og flytt merksemda oppover kroppen mens du legger merke til alt du er takknemleg for med kroppsdelane dine.

Fint – da set vi oss ned igjen.»