

SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Introduser timen og start med å se Takknemlighet og følelser - YouTube
	Se bilde fra filmen og snakk om det dere så: <ul style="list-style-type: none"> Hvorfor har vi ofte negative tanker og følelser selv om vi stort sett har det ganske bra?
	<ul style="list-style-type: none"> På dette bildet prøver den voksne å hjelpe jenta som har det vondt. Når vi klarer å hjelpe andre kan vi kjenne oss takknemlige. Hva er grunnen til det, tror dere?
	<p>Takknemlige for i klassen vår Elevene jobber i grupper på 2–5 og får utdelt arket.</p> <p>Arket inneholder 20 punkter det er fint å kjenne seg takknemlig for i en klasse. Noen har det slik, og andre ikke. Noen klasser har 10 av punktene, men vil gjerne bli bedre på de andre.</p> <p>I denne sammenhengen skal vi ikke drøfte hvorfor ikke alt er bra, eller snakke om hvordan ting kan bli bedre. Vi skal fokusere på det som er bra, og ønske å få til det andre – ved å legge merke til det som fungerer allerede.</p>
	Vi skal se en musikkvideo om en som liker å hjelpe andre: MattyBRaps - Be Right There (Official Music Video) - YouTube
	<p>Når vi hjelper andre skjer det noe bra både for deg og den du hjelper. Den andre kan bli glad eller lettet, og du kan få en god følelse inni deg. Vi mennesker er laget for å bry oss om hverandre i fellesskapet, og derfor kan det føles godt å hjelpe!</p> <p>Nå skal vi ha en liten konkurranse. Dere skal jobbe i grupper, og så får dere 5 minutter der det gjelder å komme på flest mulig ting som barn på deres alder kan hjelpe med hjemme – som tar veldig kort tid! Hvem klarer å komme på flest oppgaver? Husk å skrive dem ned!</p> <p>Be gruppene først telle hvor mange de kom på, og så får gruppene dele med hverandre etterpå. Lag gjerne en samlet liste til inspirasjon.</p> <p>Så kommer spørsmålet: Hvem kjenner seg takknemlig når barn hjelper til hjemme? Og der vil svaret ofte være de voksne, men også de som hjelper til kan kjenne takknemlighet for å kunne bidra. Det kan føre til at foreldre får mer overskudd til å gjøre det som er bra for barna også. Så vinn-vinn!</p>



Pip | A Short Animated Film |8 Southwestern Guide Dags

Eventuelt kan dere også se denne: [Pip | A Short Animated Film - YouTube](#)

Takknemlighetsbingo

Tenk på noe ting du er glad for før du legger deg.	Finns en ting du hadde glemt du hadde - og takk dem.	Si takk for hjelpe til noen.	Hjelp noen uten å bli spurt.	Finns noen du elsker som du har hatt veldig lenge og liker godt.
Finns en ting du bruker hver dag - hvorfor er den viktig?	Si noe fint til noen.	Del noe med noen.	Tenk på noe du har vært ikke eller har.	Gjør noe hyggelig hjemme.
Si til noen at du setter pris på dem.	Legg merke til noe du får til på skolen.	☆	Finns noe du kan bruke sammen med andre.	Si takk for musen.
Si takk for noe du synes er veldig fint.	Si takk for noe du synes er veldig fint.	Finns noe ute som du synes er fint.	Drar du noen med i lek eller aktivitet.	Tenk på noe du gjorde i dag over i dag.
Finns en plass du liker å være.	Gjør noe som får andre til å bli glad.	Tenk på noe du har lært som du ikke kunne før.	Gjør noe gøy uten skjerm.	Si noe positivt til deg selv.

→ Sett kryss når du har gjort oppgavene - husk fort før du binger!
 → Hvor mange krysser du på et sett?
 → Hvor glad kjemper du deg når brettet er fullt?

I løpet av en uke er det fint om elevene får bruke hvert sitt takknemlighets-bingoark. Skriv ut ett til hver og la dem starte litt nå i timen. Noen kan de gjøre bare ved å tenke, andre passer best hjemme. Klarer noen å få bingo med én gang?

Takknemlig for kroppen!



Denne kan også brukes tidligere om 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 kroppsdelen.

Eksempel:

- 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 tunga som kjenner smaken av god mat
- Hele kroppen – som kan danse og løpe!
- Stå stille og puste – langt utpust først. Så flytte oppmerksomheten fra tærne, bak til hælene, så leggene, knærne, lårene, rumpa, magen og ryggen, hjertet, brystet, halsen, skuldrene, albuer, 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.