


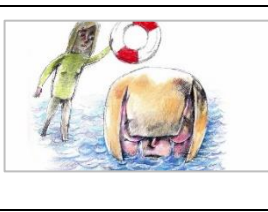
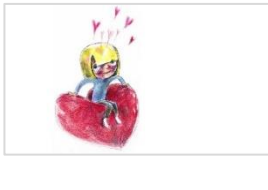




Skjermen viser:	I timen:
	<p>Introduser timen og start med å se Takknemlighet og følelser - YouTube</p>
	<p>Det er vanlig å ha vonde tanker og følelser selv om mye i livet er bra. Husker dere noen slike vonde tanker og følelser de snakket om i filmen?</p>
	<p>Hvorfor var det at vi har flest vonde følelser? Følelser som redd, trist og sint og sånne?</p>
	<p>Hva var det som kunne være lurt å gjøre når man har det vondt?</p>
	<p>Det å tenke på det som er bra, tenke takketankar, kan også hjelpe. Det skal vi jobbe videre med nå.</p>
	<p>Vi skal se en film om ei lita mus som har så lyst å fly, og en fugl som skader vingen sin. Prøv å legge merke til når i filmen de tenker takke-tanker i staden for å være triste, redde eller ha andre vonde følelser: Wings Animated Short Film SVA Thesis - YouTube</p> <p>Etter filmen: La du merke til når musa var takknemlig? La du merke til når fuglen var takknemlig? Hva hadde skjedd dersom fuglen og musa bare var redde for hverandre istedenfor å sette pris på hverandre?</p>
	<p>Oppgave: Hva kan vi være takknemlig for?</p> <p>Bruk fargeval-generator på smartboard t.d. Bruk fargeoversikta under som føring på hvilke farger som skal representere menneske, natur, mat, noe på skolen, aktiviteter og liknende. (Det kan være lurt å kopiere oversikten og printe den ut på et ark.) Alle elevene får komme fram og trykke fram en farge og sier noe de er takknemlige for i den kategorien.</p> <p>Lilla = Et menneske jeg er takknemlig for Rosa = Noe jeg liker som jeg er takknemlig for Raud = Noe som er mat Oransje = Noe på skolen jeg er takknemlig for Gul = Noe i naturen Grøn = Noe å gjøre på Blå = Et minne fra noe jeg har gjort før Blandingsfargar = Akkurat det du vil</p>



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

Oppgave: Papirlenke om alt vi er takknemlig for

Lag ei takknemlighet-lenke til klasserommet: Elevene får papirstrimler av vanlige A4-ark og skal skrive en ting de er takknemlig for på hver strimmel. Skriv gjerne i ulike farger slik at de ser fine ut. Lim dem sammen som julelenker og lim sammen med hverandre sine. Lim evt. sammen med andre klasser sine og heng de i fellesareal på skolen.



Se og syng eventuelt: [SANGFONI - ALLE FUGLER - NRK SUPER - YouTube](#)

Takknemlig for kroppen min:



«Nå skal vi reise oss og riste litt på kroppen vår. Vi begynner med armene våre. Rist litt på armene dine mens du tenker på hva du er takknemlig for at armene dine gjør for deg. Det er ganske masse! Hvem kommer på noe armene gjør for oss?

Jeg er takknemlig for at armene mine kan (sett inn det som passer deg: bake brød? Lage mat? Skrive?) Hva er du takknemlig for at armene dine kan? (ta imot noen forslag). Flott det var armene.

Da kan vi riste litt på beina. Hva gjør de for oss? Jeg er takknemlig for at beina mine kan flytte meg rundt her på skolen – hva er du takknemlig for at beina dine kan? (ta imot noen 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. Jeg er takknemlig for at hjertet mitt pumper blod ut i kroppen min. Hva er du takknemlig for at ting i kroppen din gjør?

Og så kan vi riste litt på hodet, men da må vi være veldig forsiktige. Jeg er takknemlig for at tunga mi kjenner smaken av all den gode maten jeg liker! Hva er du takknemlig for i hodet ditt?

Til slutt så rister vi på heile oss. Rist i veg! Jeg er takknemlig for at kroppen min tar meg med på skolen til alle dere kjekke elevene mine hver dag – hva er du takknemlig for at kroppen din gjør?

Avslutt som i frosketid med å stå heilt stille. Pust ut gjennom munnen et langt utpust. Legg hånda på hjertet og lukk øynene om du kan. Begynn nederst med føttene dine og flytt oppmerksomheten oppover kroppen mens du ligger merke til alt du er takknemlig for med kroppsdelenene dine.

Fint – da setter vi oss ned igjen.»