












Skjermen viser:	I timen:
	<p>Introduser timen og start med å se Takknemlighet og følelser - YouTube</p>
	<p>Se bilde fra filmen og snakk om det de så – la elevene gjerne snakke litt sammen to og to, før dere snakker i klassa:</p> <p>Hva er typiske ting som kan oppleves vanskelig og vondt for 12-13 - åringene i Norge?</p>
	<p>Hva skal denne tegninga symbolisere? Hvordan kjennes det å ha det slik tror dere?</p>
	<p>Hvorfor kan det hjelpe å fokusere på det som er bra i livet og kjenne at man er takknemlig for dette?</p>
	<p>Practicing Gratitude</p> <p>Denne timen skal handle om hvordan vi kan bruke takknemlighet til å kjenne oss bedre. Vi skal se en engelsk film om ei som snakker om «practicing gratitude» Se Practicing Gratitude (and 10 things I'm grateful for) - YouTube</p> <p>I filmen sier hun at vi ved å praktisere «gratitude»/takknemlighet kan forandre måten vi tenker på. Vi fokuserer på det vi har, mer enn det vi har lyst på. Vi legger merke til det vi får til, mer enn det vi ikke får til.</p>
	<p>La elevene jobbe i grupper eller individuelt og gi dem blanke ark for å gjøre det samme som jenta i filmen: Skrive 1 ting på hvert ark som de er takknemlige for, og kunne fortelle hvorfor de er takknemlig for det som står på arket. Kanskje kan alle elevene velge 1 ting hver og de kan stå i en sirkel og vise fram sin takknemlig-plakat, og si ei setning om hvorfor de valgte denne?</p>
	<p>Legge merke til det som er bra - og gjøre aktive grep for å gjøre ting bedre!</p> <p>Se Haschak Sisters - Brighter - YouTube</p>
	<p>Mange voksne sier «Lag en god dag!» som om det er opp til hver av oss hvordan dagen vår blir. Det er ikke alltid vi kan lage oss en god dag. Hvordan dagen vår blir er også påvirket av mye rundt oss som vi ikke kan kontrollere. La elevene snakke med hverandre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hva kan vi påvirke i hverdagen vår? - Og hvordan kan vi gjøre den bedre for andre, og dermed også for oss selv?

	<p>Alternative aktiviteter og øvinger dere kan gjøre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lag ei takke-krukke. La elevene skrive forskjellige ting de er takknemlige for på lapper som dere legger i ei krukke. Når alle har skrive kan elevene eller lærer trekke opp lapper og lese eksempel på hva man er takknemlig for. • Skriv et takke-dikt der det står T A K K nedover, og hver setning begynner med den aktuelle bokstaven. • Lag et takke-kryssord der nøkkelordet blir TAKK og orda på tvers er ting du er takknemlig for • Lag et takknemlighetsritual, noe du vil gjøre hver dag til et fast tidspunkt i ei uke eller mer. Planlegg hvordan du skal gjennomføre det.
<p>Kan takknemlighet også hjelpe når følelsar gjør vondt?</p> 	<p>Se eventuelt denne igjen (som de kanskje har sett før) om hva som hjelper når følelsar gjør vondt: Hva hjelper når følelsar gjør vondt? - YouTube</p>
	<p>La elevene snakke litt sammen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvilke vonde følelsar kan takknemlighet hjelpe mot tenker du?
<p>Oppgaver for å jobbe vidare:</p> <p>Farger står på lista på bildet over ting man kan kjenne seg takknemlig for. Her er to filmer med farger som er laga for å kjenne en god følelse i hjernen over å se på farger: DIGG - Drøm deg bort i digge farger og lyder (ASMR) - YouTube DIGG - Fargeeksplosjon med ballonger og maling (ASMR) - YouTube</p> <p>Elevene kan lage egne fargeprosjekt i Kunst og handverk der farger gir glede.</p> <p>Hva 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? Se: Life Vest Inside - Kindness Boomerang - "One Day" - YouTube</p> <p>Som oppgave kan elevene forsøke å sette i gang sin egen Kindness Boomerang heime eller på skolen. De bør legge merke til og skrive ned det snille de gjør for andre i en logg, og også legge merke til hvilke snille ting som blir gjort mot dem selv eller med andre rundt seg. Kindness Boomerang går ikke rett tilbake til den som er snill alltid, kanskje må den omvegen om flere andre først!</p>	