



1. Introduser følelsen. Dette er illustrasjonane av glad som dei yngste elevane brukar. Snakk gjerne litt med elevane om desse teikningane før de går vidare. Kva ser dei her? Har dei møtt desse figurane før?

2. Sjå filmen [100 Kids Tell Us What Makes Them Happy | 100 Kids | HiHo Kids - YouTube](#)



3. Sjå på hjartehjulet saman, del gjerne ut tomme hjartehjul som elevane kan skrive på, og eventuelt også tom figur til å teikne på.

- Kva kan få deg til å bli glad? Skriv det inni utanpåhjartet.
- Korleis ser du ut når du er glad? Teikn deg sjølv som glad på figuren, eller lag ei rask teikning av deg som glad på blankt ark/ i bok.

La elevane gjerne jobbe saman med denne oppgåva. Dei kan også godt vise med kroppen korleis dei ser ut, eller elevane kan vise teikningane.

4. Stå opp og dans saman med denne for å få glad-følelsen i kroppen! [Happy | Educational Dance Videos for kids - YouTube](#)



5. Jobb med Inni-hjartet: kva kjenner du inni kroppen din når du er glad?
- skriv det i Inni-hjartet

6. Sjå filmen [Å dele GLEDE med andre gjør deg GLAD! - YouTube](#)

7. Jobb med dei 3 siste hjarta.



- Beskjed: *Kva trur de at glede vil fortelje oss?* (snakk litt saman først så elevane får hjelp om dei treng det. Glede gir beskjed om at noko er bra for oss, og dette bør vi gjere meir av). Be elevane skrive i sitt beskjed-hjarte kva dei tenker at glede seier til dei.
- Behov: *Kva behov har vi når vi er glade?* (Hjelp elevane om dei treng det. Glede sitt behov kan vere å få det gode til å vare, og helst dele gleda med andre. Som filmen viser – glede som blir delt med andre lagrast som gode minner å ta med vidare)
- Under: *La de merke til kva dei sa i filmen om at dei som ser glade ut ikkje alltid er glade? Det er dette under-hjartet. Så kva følelsar kan vi forsøke å skjule med eit smil/følelsen glad? Skriv i under-hjartet. Husk at mange følelsar kan vere rett her, ikkje berre trist som blei vist i filmen. Spør gjerne elevane også kva som skjer nå vi viser at vi er glade sjølv om vi er triste, redde, sinte eller har andre vonde følelsar?*

Dette kan vere komplisert. Nokon gongar blir vi faktisk meir glade av å klistre på eit smil. Det kan vere lurt når vi er saman med folk som ikkje kjenner oss så godt, for det er lettare å få venner når ein er smilande blid. Men det er superviktig å også vise dei vonde følelsane våre til nokon ofte nok. For vi kan berre få hjelp med det som er vondt når andre forstår at vi har det slik!