











<p>Skjermen viser:</p>	<p>I timen:</p>
	<p>Introduser timen og start med å se <a href="#">Takknemlighet og følelser - YouTube</a></p>
	<p>Se bilde fra filmen og snakk om det dere så:  Hvorfor har vi ofte negative tanker og følelser selv om vi stort sett har det ganske bra?</p>
	<p>På dette bildet prøver den voksne å hjelpe jenta som har det vondt. Det er ikke alltid så lett, men når vi greier å hjelpe andre kan vi kjenne oss takknemlig etterpå - hvorfor det tror dere?</p>
	<p><b>Takknemlig for at vi er ulike</b></p> <p>Noe av det vi kan være takknemlig for, er at vi er så ulike. Tenk hvor kjedelig det hadde vært om vi alle var kliss like her i klassa! Vi som er sammen så mye som vi er, påvirker hverandre på godt og vondt. Vi gjør hverandre bedre noen ganger, og andre ganger kan vi gjøre hverandre litt vondt. Men vi blir den beste versjonen av oss selv dersom vi setter pris på alle de vi har rundt oss, nettopp fordi vi er så ulike. Fordi du er du – kan jeg være meg. Og det kan vi takke for.</p> <p>Vi skal gjøre en litt rar øvelse som handler om det. Når jeg setter på musikken skal vi reise oss opp og gå stille rundt i rommet uten å være borti hverandre. Vi skal ta på oss et stort smil og vennlige blick, og så skal vi se på hverandre mens vi smiler snilt til hverandre. <b>Inni deg sier du uten lyd: «takk for at du er du så jeg kan være meg» til alle du møter.</b> Når jeg stopper musikken skal vi stille oss i ring og si det sammen høgt. Instruer evt. mens elevene går rundt.</p> <p>Bruk til dømes denne som bakgrunnsmusikk. <a href="#">Ballade Pour Adeline - Paul de Senneville</a> <a href="#">Synthesia Piano Tutorial - YouTube</a></p> <p>Gjør eventuelt denne øvelsen stående i ring ved at alle snur seg til den de står ved siden av og sier setninga til denne, start med læreren og send setninga videre rundt ringen, evt. snu og ta den begge veger. Og til slutt sier alle setninga stille inni seg mens de ser på alle elevene rundt seg.</p> <p>Etter øvelsen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvordan kjentes dette?</li> <li>• Merka du at de andre satte pris på deg, selv om de ikke sa noe?</li> <li>• Kjentes det godt å sette pris på de andre?</li> </ul>
<p>Heldig er den som får hjelpe andre!</p> 	<p><b>Heldig er den som får hjelpe andre!</b></p> <p>Se filmen om mannen som bare brydde seg om seg selv, og ikke hjalp noen andre før han måtte: <a href="#">2 Mins Short Gratitude Story for Kids   Help Others Value humanity and Time {Must Watch} - YouTube</a></p>

	<p>Snakk sammen i klassa eller la elevene snakke sammen i mindre grupper: Hvorfor blir vi glade av å hjelpe andre?</p>
	<p>Klarer dere å lage ei liste over ting barn kan hjelpe andre med:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• på skolen</li> <li>• heime</li> <li>• på fritida</li> </ul>
	<p>Vi skal se en musikkvideo om en som liker å hjelpe andre: <a href="#">MattyBRaps - Be Right There (Official Music Video) - YouTube</a></p>
	<p>Ofte når barn skal hjelpe så kommer spørsmålet «hva får jeg for det da?» La elevene snakke litt med hverandre: Hva får vi igjen for å hjelpe andre, selv om vi ikke får penger eller andre ting?</p>
	<p>Eventuelt kan dere også se denne: <a href="#">Pip   A Short Animated Film - YouTube</a></p>