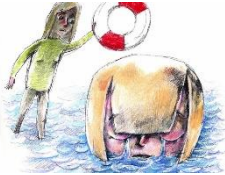


1. Introduser timen og start med å sjå [Takknemlighet og følelser - YouTube](#)

Sjå bilde frå filmen og snakk om det de såg:



Kvifor har vi ofte negative tankar og følelsar sjølv om vi stort sett har det ganske bra?



På dette bildet prøver den vaksne å hjelpe jenta som har det vondt. Det er ikkje alltid så lett, men når vi greier å hjelpe andre kan vi kjenne oss takknemleg etterpå - kvifor det trur de?

2. Takknemleg for at vi er ulike



Noko av det vi kan vere takknemleg for er at vi er så ulike. Tenk kor kjedeleg det hadde vore om vi alle var kliss like her i klassa! Vi som er saman så mykje som vi er, påverkar kvarandre på godt og vondt. Vi gjer kvarandre betre nokon gongar, og andre gongar kan vi gjere kvarandre litt vondt. Men vi blir den beste versjonen av oss sjølv dersom vi set pris på alle dei vi har rundt oss, nettopp fordi vi er så ulike. Fordi du er du – kan eg vere

meg. Og det kan vi takke for.

Vi skal gjere ein litt rar øving som handlar om det. Når eg set på musikken skal vi reise oss opp og gå stille rundt i rommet utan å vere borti kvarandre. Vi skal ta på oss eit stort smil og vennlege blikk, og så skal vi sjå på kvarandre mens vi smiler snilt til kvarandre. **Inni deg seier du utan lyd: «takk for at du er du så eg kan vere meg» til alle du møter.** Når eg stoppar musikken skal vi stille oss i ring og sei det saman høgt. Instruer evt medan elevane går rundt.

Bruk til dømes denne som bakgrunnsmusikk. [Ballade Pour Adeline - Paul de Senneville \\\ Synthesia Piano Tutorial - YouTube](#)

Gjer eventuelt denne øvinga ståande i ring ved at alle snur seg til den dei står ved sidan av og seier setninga til denne, start med læraren og send setninga vidare rundt ringen, evt snu og ta den begge vegar. Og til slutt seier alle setninga stille inni seg medan dei ser på alle elevane rundt seg.

Etter øvinga:

- Korleis kjentest dette?
- Merka du at dei andre sette pris på deg, sjølv om dei ikkje sa noko?
- Kjentest det godt å sette pris på dei andre?

3. Heldig er den som får hjelpe andre!

Sjå filmen om mannen som berre brydde seg om seg sjølv, og ikkje hjalp nokon andre før han måtte:

[2 Mins Short Gratitude Story for Kids | Help Others Value humanity and Time {Must Watch} - YouTube](#)



Snakk saman i klassa eller la elevane snakke saman i mindre grupper



Klarer de å lage ei liste over ting barn kan hjelpe andre med:

- på skolen
- heime
- på fritida

Vi skal sjå ein musikkvideo om ein som likar å hjelpe andre: [MattyBRaps - Be Right There \(Official Music Video\) - YouTube](#)



Ofte når barn skal hjelpe så kjem spørsmålet «kva får eg for det da?» La elevane snakke litt med kvarandre: Kva får vi att for å hjelpe andre, sjølv om vi ikkje får pengar eller andre ting?

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