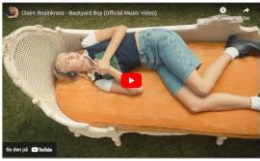






Viser på skjermen:	I timen:
<p>Humør som smittar</p> 	<p>Start med å sjå denne: Claire Rosinkranz - Backyard Boy (Official Music Video) - YouTube</p>
	<p>La elevane snakke med kvarandre:</p> <p>Fortel kvarandre eksempel på at nokon sitt gode humør smitta over på deg</p> <p>Kanskje vil nokon dele eksempelet sitt også med klassa?</p>
<p>Effekt på helsa vår</p> 	<p>Forskning viser at takksemnd har gode helsegevinstar. Sjå The Science of Gratitude - YouTube</p>
<p>Forskning viser at det å vere takknemleg gir betre psykisk helse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auka oppleving av lykke • Reduserer depresjon • Styrker motstandskraft i møte med stress og livsutfordringar • Gir betre sjølvfølelse 	<p>Snakk om det de såg i filmen:</p> <p>Sidan filmen er på engelsk kan det vere fint å snakke igjennom nokre av punkta på norsk.</p> <p>Vis bilda og sei at dette var det dei forklarte i filmen:</p>
<p>Takknemlegheit påverkar også fysisk helse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gir lågare blodtrykk • Gir meir energi • Gir betre søvnkvalitet • Forlenger levetida 	<p>Korleis er dette mogleg skal tru? Er det logisk, eller huskar elevane kva dei sa i filmen?</p>
<p>Takknemlegheit fører til meir serotonin og dopamin i hjernen.</p> <p>Desse signalstoffa aktiverer belønningssenteret i hjernen, og gjer at vi kjenner på glede og velvære. Dette er sjølvforsterkande!</p>	<p>Dette er dei same stoffa som vi får når vi gjer ting som er ekstra gøy, eller opplever ekstra gode følelsar.</p>
<p>Her er måtar du kan trene på takknemlegheit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gled deg over det du får til - også dei små tinga. • Tenk på det du har, heller enn å dveile ved det du ikkje har. • Fortel dei du bryr deg om kva du set pris på ved personen. • Fortel deg sjølv kva du set pris på og liker ved deg sjølv også. • Gjer venlege handlingar som å opne døra for ein framand, eller smil! • Prøv meditasjon eller mindfulnessøvingar (som "frokostid", eller pustøvingar). • Skriv takknemlegheitsdagbok. 	<p>Her er tips til korleis ein kan trene på takknemlegheit.</p> <p>Be elevane vurdere kva av desse tipsa som kan passe for dei? Er det nokon dei vil bestemme seg for å teste ut?</p> <p>Elevane kan gjerne få snakke saman litt om desse.</p>
<p>Ei lita øving i takknemlegheit</p> 	<p>I filmen sa dei ein kunne trene på «Gratitude» gjennom mindfulness. Vi skal gjere ei lita øving saman som handlar om å kome på det vi er takknemleg for: Takk - ei lita pause - YouTube</p>
	<p>No kan elevane få arbeide kreativt gjennom å lage bilete, plakatar eller andre visuelle uttrykk innan temaet takknemlegheit. Heng gjerne dei ferdige produkta i klasserommet, eller rundt om på skulen som på toalett eller i gangar og liknande.</p> <p>Døme på arbeid kan vere:</p>

- Lage felles heimesnekra ordsky med collage (klipp/lim) av ord dei forbinder med takknemlegheit i ulike fargar
- Lage små lappar med ord eller teikningar som viser det ein er takknemleg for
- Lage takknemlegheit-blomst til nokon ein bryr seg om
- Skrive takknemlegheitsbrev til nokon ein bryr seg om
- Utforme takknemlegheitsjournal som dei skal fylle inn i over tid



Medan elevane jobbar eller som avslutning på timen kan de sjå: [Maria Mena - Speil \(Lyric Video\) - YouTube](#)
Eller [Britz - Takknemlig \(Akustisk\) \(youtube.com\)](#)