

PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
<p>Humør som smittar</p>  <p>Claire Rosinkranz - Backyard Boy (Official Music Video)</p>	<p>Start med å sjå denne: <a href="#">Claire Rosinkranz - Backyard Boy (Official Music Video) - YouTube</a></p>
	<p>Kva humør blir du lettast smitta av? La elevane snakke litt med kvarandre og høyr kva dei meiner.</p> <p>Det er dessverre slik at negative følelsar lettare smitter lettare enn dei gode følelsane. Det er fordi hjernane våre er designa for å fange opp alt som kan vere farleg for oss w for å halde oss trygge. Å halde oss trygge trumfar det å ha det bra og vere lykkeleg.</p> <p>Men vi kan trene hjernane våre til å kjenne meir glede og vere i meir godt humør sjølv om det ikkje kjem av seg sjølv. Og det er her takknemlegheit kjem inn.</p>
<p>Effekt på helsa vår</p>  <p>The Science of Gratitude (Thomsonson)</p>	<p>Vi skal sjå ein film på engelsk som viser at takknemlegheit har mange positive gevinstar, også på helsa vår. Sjå <a href="#">The Science of Gratitude - YouTube</a></p>
 <p>For å bli positiv og glad på det som er godt og positivt, må du tenke på det som er positivt.</p> <p>Denne prosessen er kjenneteikna ved at du tenker på det som er positivt og positivt, og tenker på det som er positivt og positivt.</p> <p>Denne prosessen er kjenneteikna ved at du tenker på det som er positivt og positivt, og tenker på det som er positivt og positivt.</p>	<p>Be elevane prøve å bruke det dei lærte i filmen til å forklare denne modellen for kvarandre. Korleis kan dette virke slik?</p> <p>Det er fint om de får fram her at dette ikkje handlar om å «skjerpe seg og tenke positivt». Steget der han legger merke til at han har det vondt, let seg sjølv få lov å kjenne på det, og viser forståelse for at dei vonde følelsane kom er veldig viktig (validering).</p> <p>Når han likevel bestemmer seg for å prøve takknemlighet som strategi så opplever han at det tross alt er mykje i situasjonen som er betre enn han først trudde. Og han vel å sette pris på det som er bra. Det aktiverer belønningssenteret i hjernen og gjer at han pustar rolegare, kjenner seg meir avslappa og begynner å smile litt.</p>
<p>Ei lita øving i takknemlegheit</p>  <p>Takk - ei lita pause</p>	<p>Ein av måtane ein kan trene på «Gratitude» er gjennom mindfulness. No skal elevane få prøve ei slik lita øving saman som handlar om å kome på det vi er takknemleg for: <a href="#">Takk - ei lita pause - YouTube</a></p>
	<p><b>God betre best-øving</b></p> <p>Bruk resten av tida på å jobbe med denne. Øvinga er såkalla Appreciative Inquiry og handlar om å undersøke kva som fungerer og er bra for å få meir av det ein ønskjer seg. Elevane må prøve å kome på heilt konkrete og gjerne små ting. Som at ein smiler til kvarandre, ser på kvarandre når nokon snakkar, viser interesse, inkluderer kvarandre og slikt.</p> <p>Elevane jobbar først i grupper med, men det er best om de brukar nok tid til at de kan lage ein samla versjon for klassa til slutt. Då kan denne hentast fram til hausten også.</p>