



# Takknemlighetsbingo



Tenk på tre ting du er glad for før du legger deg.	Finn en ting du hadde glemt du hadde – og bruk den.	Si takk for hjelpa til noen.	Hjelp noen uten å bli spurt.	Finn noe du eier som du har hatt veldig lenge og liker godt.
Finn en ting du bruker hver dag – hvorfor er den viktig?	Si noe fint til noen.	Del noe med noen.	Tenk på noe du har som ikke alle har.	Gjør noe hyggelig hjemme.
Si til noen at du setter pris på dem.	Legg merke til noe du får til på skolen.		Finn noe du kan bruke sammen med andre.	Si takk for maten.
Tenk på fem personer du er glad for.	Si takk for noe du vanligvis ikke takker for.	Finn noe ute du synes er fint.	Inviter noen med i leik eller aktivitet.	Tenk på noe du gleder deg over i dag.
Finn en plass du liker å være.	Gjør noe som får andre til å bli glad.	Tenk på noe du har lært som du ikke kunne før.	Gjør noe gøy uten skjerm.	Si noe positivt til deg selv.

→ Sett kryss når du her gjort oppgava – hvor fort får du bingo?

→ Hvor mange klarer du på ei uke?

→ Hvor glad kjenner du deg når brettet er fullt?