

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

Sjå bilde frå filmen og snakk om det de såg:



Vi lever i eit av dei beste landa i verda - kva gjer Noreg til eit spesielt godt lang å bu i?



Kvifor er vi ikkje alltid lykkelege sjølv om vi bur her?



Kva kan vi takke for, vi som bur i Noreg?

2. Vi skal sjå ein film som viser kva land som er kåra til det beste landet å bu i åra 1990 – 2018: Denne er basert på
 - Helse og forventa levealder
 - Skule – utdanning
 - Økonomi i landet og hos folk flest

[Top 20 Best Countries to Live in Ranking 1990 to 2018 - YouTube](#)

3. Sola skin på meg og alle som er takknemlege for...



Elevane sit i ring, med ein stol for lite – ein står i midten og seier "Sola skinner på meg og alle som er takknemlege for (noko vi er heldige med vi som bur i Noreg) "

Alle som støtter det som vert sagt flyttar plass, og det er om å gjere å finne ein ledig stol. Den som ikkje får sitte kjem på ein ny ting å vere takknemleg for. La gjerne bildet under vise på tavla for å hjelpe elevane å kome på noko.

4. Denne filmen frå Redd Barna viser korleis det er å vere barn i Noreg samanlikna med andre land:

[Barns rettigheter - YouTube](#)

Alternative aktivitetar og øvingar etter filmen

- Skriv eit takke-dikt der det står T A K K nedover, og kvar setning begynner med den aktuelle bokstaven.

- Lag eit takke-kryssord der nøkkelordet blir TAKK og ordra på tvers er ting du er takknemleg for
- Skriv brev til statsministeren der du takker for alt som er bra i Noreg, og samtidig seier kva du ønsker at regjeringa gjer for barn i andre land

5. [Thankful by The Juicebox Jukebox | 2021 Gratitude Appreciation Kids Songs Music Thanksgiving - YouTube](#)



Lag eit takknemlegheitsrituale. Noko du vil gjere kvar dag til eit fast tidspunkt i ei veke eller meir, for å minne deg om det du er takknemleg for. Planlegg korleis du skal gjennomføre det.

Eksempel kan vere å snakke om det heime ved middagsbordet. Tenke på det når ein har lagt seg. Høyre ein spesiell song kvar dag medan ein tenker over dette.

6. Litt Frosketid? Gjer denne: Takknemleg for kroppen min

«No skal vi reise oss og riste litt på kroppen vår. Vi begynner med armane våre. Rist litt på armane dine medan du tenker på kva du er takknemleg for at armane dine gjer for deg. Dei er ganske masse! Kven kjem på noko armane gjer for oss? Eg er takknemleg for at armane mine kan (sett inn det som passar deg: bake brød? Lage mat? Skrive?)

Kva er du takknemleg for at armane dine kan? (ta imot nokre forslag). Flott det var armane. Då kan vi riste litt på beina. Kva gjer dei for oss? Eg er takknemleg for at beina mine kan flytte meg rundt her på skulen – kva er du takknemleg for at beina dine kan? (ta i mot nokre forslag). Bra!

Da kan vi riste litt på kroppen med magen og ryggen og rumpa. Da ser vi litt rare ut, men det går fint. Eg er takknemleg for at hjartet mitt pumper blod ut i kroppen min. Kva er du takknemleg for at kroppen din gjer?

Og så kan vi riste litt på hovudet, men da må vi vere veldig forsiktige. Eg er takknemleg for at tunga mi kjenner smaken av all den gode maten eg likar! Kva er du takknemleg for?

Til slutt så ristar vi på heile oss. Rist i veg! Eg er takknemleg for at kroppen min tar meg med på skulen til alle dei kjekke elevane mine kvar dag – kva er du takknemleg for?

Avslutt som i frosketid med å stå heilt stille. Pust ut gjennom munnen eit langt utpust. Legg handa på hjartet og lukk augene om du kan. Begynn nedist med føtene dine og flytt merksemda oppover kroppen mens du legger merke til alt du er takknemleg for med kroppsdelane dine.

Fint – da set vi oss ned igjen.»