

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



Filmen viste at det er vanleg å kjenne vonde følelsar sjølv om det er mykje i livet som er bra. Og så sa dei at det var lurt å tenke takke-tankar av og til. Å legge merke til det i livet som er bra. Kva er du takknemleg for akkurat no spurte ho: er det nokon her som har forslag til det?



Vi skal ha fokus på det å vere takknemleg for naturen denne månaden. Kva i naturen kan vi vere takknemleg for tenker du?

2. I dette temaet kan de gjere aktivitetar ute eller inne. Sjå denne filmen: [Nature Walk Song | CoComelon Nursery Rhymes & Kids Songs - YouTube](#) og vel nokon av desse aktivitetane:

Gå tur i naturen. Avtal på førehand kva de skal gjere på turen.

- Skal de finne små ting frå naturen de kan ta med tilbake til klasserommet? Elevane kan finne 3-5 ting kvar som dei kjenner dei er takknemleg for at naturen rundt dei har. Det kan vere gras, stein, blad, blomster. Kvifor er dei takknemleg for denne tingen? Lag gjerne ei lita utstilling, eller la elevane teikne tinga dei har tatt med og skrive eller fortelje kva som er bra med denne.
- Skal de legge merke til lufta, været, kvar sola er, korleis det kjennes ute, lydane de hører, luktene de kjenner, korleis hjertet bankar ute? Sette ord på kva sansar dei brukar og om dei likar/set pris på det dei kjenner?
- De kan be elevane finne kvar sin stein som er liten nok til å halde i ei hand. Sit i samling ute, og be elevane studere steinen sin. Steinen dei held i handa no er kjempegamalt! Den er mykje eldre enn alt levande på jorda. Den er mange tusen år! Sjå på den steinen du har funnet, skal tru kvar denne har vore hen og kva den har vore med på? Har den skarpe kantar? Då har den kanskje nyleg vore ein del av ein større stein eller fjell som har blitt knust til mindre stein. Er den rund og mjuk? Då er det nok lenge sidan den var ein del av noko større, og har hatt god tid til å bli forma av vatn og andre steinar rundt seg. Kjenn på den, kanskje lukt på den om du vil? Denne steinen er ein del av jorda vår. Det er litt fint å tenke på at når vi held denne steinen i handa vår så er vi ein del av ei lang historie denne steinen har. Kanskje blir han mykje trakka på no for tida? Men akkurat no får den ligge her i handa di og bli beundra av deg. Nokon likar å bruke stein som lykkestein, og har den med seg i livet litt for å kjenne seg trygg. Å halde på ein mjuk og rund liten stein kan gjere at vi kjenner oss nær naturen. Når de avsluttar kan elevane godt takke steinen for at den er der og at dei fekk låne den litt, og legge den tilbake. Det same går an å gjere med blomster, kongler, strå eller anna, berre tilpass innhaldet. Poenget er å bruke alle sansar for å oppleve tingen på andre måtar – og sette pris på den.
- Skal de lage ein film de kan vise i klassa etterpå? Alle elevane kan først legge merke til kva dei set pris på i naturen, og får kome med ønske om kva filmen skal innehalde. Del gjerne inn i ulike undertema for takknemleg for naturen : det vi hører i naturen, det vi ser i naturen, det vi luktar i naturen og det vi kjenner

3. Eller sjå denne filmen [Tur, vi skal på tur: Musikkvideo fra Karsten og Petra - ut på tur - YouTube](#) og gå på liksom-tur i klasserommet. Lærar les historia og elevane vert med på bevegelsar:

"No skal vi late som om det er vi som er på tur i naturen, men vi skal berre stå på ein plass heile tida, men vi skal gjere litt bevegelsar likevel. Alle må stå ein plass der dei kan strekke litt på seg, og bøye seg ned og opp utan å krasje med kvarandre eller møblar. Har du funnet din plass? Bra da står du der.

- Vi startar med å stå heile stille og leggje merke til korleis føtene våre treff golvet – vi kan late som at vi står på gras ute i naturen.
- Her i naturen er det mange tre. No skal vi vere tre. Vi brukar beina våre som stamme ved at dei står tett saman, og sjå for deg at det veks røter ned frå stammen og ned i jorda, og så lagar vi greiner som strekker seg opp i lufta med armene våre.
- Det var mange fine trær! Mens vi står her som fine trær så kjem det liksom ein liten vind. Og den gjer at trea startar å svaie fram og tilbake med vinden, men ikkje så mykje at vi dett. Vi står heilt støtt fordi røtene limer oss fast i bakken. Bra.
- Her i naturen vi er i, er det også mykje fine steinar. No tek vi ned greinene og blir til ein stein på bakken. Vi står framleis på beina våre, men krøllar kroppen saman så den blir til ein rund stein. Bra. Vi sit her og pustar litt mens vi er ein stein.
- Tenk viss vi kom på tur og så ville vi sitte på denne steinen mens vi kvilte oss litt. Da kan vi reise oss å late som om vi sit på ein stein. Det er litt tungt å sitte på ein stein av luft, men det går bra. Så flinke de er!
- Mens vi sit på steinen har vi oppdaga eit tre med masse fine eple på! Dei vil vi plukke! Heldigvis har vi med oss ei korg vi kan sette på bakken, og så plukkar vi eple høgt oppe i treet og legg dei forsiktig ned i korga på bakken. Vi plukkar på begge sider og høgt og litt lågare, og legg alle epla forsiktig i korga vår. Korga kan stå her og vente mens vi går vidare, så hentar vi den når vi skal heim.
- For å kome vidare no må vi over eit lite vatn. Vi vel å symje. Vi strekker hendene fram og trekk dei tilbake og svømmer og svømmer heilt til vi kjem over til andre sida. Bra – så flinke de er. Kjenner du følelsen av det deilige vatnet som treff huda di når du svømmer?
- Og der kom vi over. Men, vi har jo ikkje med handduk! Da må vi gjere slik som hundane gjer når dei er våte – vi ristar oss tørre. Kom igjen – rist, rist, rist!
- Kanskje er vi så kalde at vi også må hoppe litt? Rett opp og ned?
- Oj! Vi har vore alt for lenge på tur! Vi må kome oss heim. Først over vatnet. Der er det ein robåt! Vi kan ro tilbake. Vi ror og ror. Bra
- Så går vi tilbake til korgene med eple og tek dei med heim. Vi må løfte beina litt høgt når vi går så vi kjem oss over alle dei runde steinane.
- Og der var vi tilbake til start, og faktisk så rekk vi å stoppe opp og kjenne etter litt. Vi står heilt, heilt stille, med ei hand på hjartet og ei hand på magen. Lukk augene dine om det kjennes greitt. Og ta eit superlangt utpust gjennom munnen for å puste ut etter den lange turen. Og pust inn igjen gjennom nasen slik at magen din fyller seg. Ein gong til: pust ut gjennom munnen så langt du kan, kjenn at magen går inn, og inn gjennom nasen og magen går ut. Bra.
- Kjenn på hjartet ditt. Bankar det roleg eller fort? Kjenner du bevegelsen i magen din? Ut og inn, ut og inn?
- Eg kjenner eg er takknemleg for at vi har gått denne liksom-turen i lag. Kva kjenner du at du er takknemleg for akkurat no?"

Sjå denne videoen først: [SANGFONI - JEG GIKK EN TUR PÅ STIEN - YouTube](#) Syng gjerne saman med dei. Etterpå ber du elevane sjå for seg at dei går ein tur på ein sti dei likar. Alle får eit tomt ark, eller ei side i Livet&Sånn-boka. Her skal elevane teikne ein sti som går gjennom arket, og så kan dei teikne alle dei forskjellige tinga dei ser frå stien som dei set pris på og er takknemleg for.

4. Korleis orda våre påverkar oss og andre

[Thankful by The Juicebox Jukebox | 2021 Gratitude Appreciation Kids Songs Music Thanksgiving - YouTube](#) Etter filmen: Sjå filmen og snakk om korleis vi sjølve og andre kan bli påverka av at vi legger merke til og takkar for det som er bra.