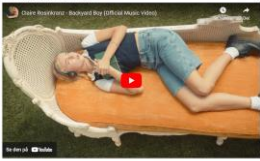



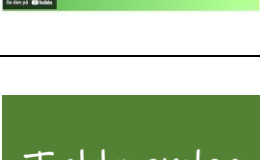


Viser på skjermen:	I timen:
<p>Humør som smittar</p> 	<p>Start med å se denne: Claire Rosinkranz - Backyard Boy (Official Music Video) - YouTube</p>
	<p>La elevene snakke med hverandre:</p> <p>Fortell hverandre eksempel på at noen sitt gode humør smitta over på deg</p> <p>Kanskje vil noen dele eksempelet sitt også med klassa?</p>
<p>Effekt på helsa vår</p> 	<p>Forskning viser at takknemlighet har gode helsegevinster. Se 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 dere så i filmen:</p> <p>Siden filmen er på engelsk kan det være fint å snakke igjennom noen av punkta på norsk. Vis bilda og si at dette var det de 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>Hvordan er dette mulig mon tro? Er det logisk, eller huskar elevene hva de 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 de same stoffa som vi får når vi gjør ting som er ekstra gøy, eller opplever ekstra gode følelser.</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 dvele 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. • Gjør 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 hvordan man kan trene på takknemlighet.</p> <p>Be elevene vurdere hvilke av disse tipsene som kan passe for dem? Er det noen de vil bestemme seg for å teste ut?</p> <p>Elevene kan gjerne få snakke sammen litt om disse.</p>
<p>Ei lita øving i takknemlegheit</p> 	<p>I filmen sa de man kunne trene på «Gratitude» gjennom mindfulness. Vi skal gjøre ei lita øving sammen som handler om å komme på det vi er takknemlige for: Takk - ei lita pause - YouTube</p>
	<p>Nå kan elevene få arbeide kreativt gjennom å lage bilder, plakater eller andre visuelle uttrykk innen temaet takknemlighet. Heng gjerne de ferdige produkta i klasserommet, eller rundt om på skolen som på toalett eller i gangar og liknende.</p> <p>Døme på arbeid kan være:</p>

- Lage felles hjemmesneakra ordsky med collage (klipp/lim) av ord de forbinder med takknemlighet i ulike farger
- Lage små lapper med ord eller tegninger som viser det man er takknemlig for
- Lage takknemlighet-blomst til noen man bryr seg om
- Skrive takknemlighetsbrev til noen man bryr seg om
- Utforme takknemlighetsjournal som de skal fylle inn i over tid



Mens elevene jobber eller som avslutning på timen kan dere se: [Maria Mena - Speil \(Lyric Video\) - YouTube](#)
Eller [Britz - Takknemlig \(Akustisk\) \(youtube.com\)](#)