









<p>Skjermen viser:</p>	<p>I timen:</p>
	<p>Introduser timen og start med å se Takknemlighet og følelser - YouTube</p>
	<p>Se bilde fra filmen og snakk om det dere så: Vi lever i et av de beste landa i verden - hva gjør Norge til et spesielt godt lang å bo i?</p>
	<p>Hvorfor er vi ikke alltid lykkelige selv om vi er heldige som bor her?</p>
	<p>Hva kan vi takke for, vi som bor i Norge?</p>
	<p>Sola skinner på meg og alle som er takknemlige for...</p> <p>Elevene sitter i ring, med en stol for lite – en står i midten og sier "Sola skinner på meg og alle som er takknemlige for (noe vi er heldige med vi som bor i Norge) "</p> <p>Alle som støtter det som blir sagt flytter plass, og det er om å gjøre å finne en ledig stol. Den som ikke får sitte kommer på en ny ting å være takknemlig for. La gjerne bildet vise på tavla for å hjelpe elevene å komme på noe.</p>
	<p>Denne filmen fra Redd Barna viser hvordan det er å være barn i Norge sammenliknet med andre land: Barns rettigheter - YouTube</p> <p>Alternative aktiviteter og øvelser etter filmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skriv et takke-dikt der det står T A K K nedover, og hver setning begynner med den aktuelle bokstaven. • Lag et takke-kryssord der nøkkelordet blir TAKK og orda på tvers er ting du er takknemlig for • Skriv brev til statsministeren der du takker for alt som er bra i Norge, og samtidig sier hva du ønsker at regjeringa gjør for barn i andre land
	<p>Se Thankful by The Juicebox Jukebox 2021 Gratitude Appreciation Kids Songs Music Thanksgiving - YouTube</p>
	<p>Lag et takknemlighetsritual. Noe du vil gjøre hver dag til et fast tidspunkt i ei uke eller mer, for å minne deg om det du er takknemlig for. Planlegg hvordan du skal gjennomføre det.</p> <p>Eksempel kan være å snakke om det hjemme ved middagsbordet. Tenke på det når man har lagt seg. Høre en spesiell sang hver dag mens man tenker over dette.</p>



Dere kan godt også gjøre denne i løpet av timen om dere trenger litt aktivitet: den starter etter introen: https://youtu.be/MOAmABJX_1w?feature=shared&t=47

Eller ha litt Frosketid:

Takknemlig for kroppen min

«Nå skal vi reise oss og riste litt på kroppen vår. Vi begynner med armene våre. Rist litt på armene dine mens du tenker på hva du er takknemlig for at armene dine gjør for deg. Det er ganske masse! Hvem kommer på noe armene gjør for oss?

Jeg er takknemlig for at armene mine kan (sett inn det som passer deg: bake brød? Lage mat? Skrive?) Hva er du takknemlig for at armene dine kan? (ta imot noen forslag). Flott det var armene.

Da kan vi riste litt på bena. Hva gjør de for oss? Jeg er takknemlig for at bena mine kan flytte meg rundt her på skolen – hva er du takknemlig for at bena dine kan? (ta imot noen 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. Jeg er takknemlig for at hjertet mitt pumper blod ut i kroppen min. Hva er du takknemlig for at ting i kroppen din gjør?

Og så kan vi riste litt på hodet, men da må vi være veldig forsiktige. Jeg er takknemlig for at tunga mi kjenner smaken av all den gode maten jeg liker! Hva er du takknemlig for i hodet ditt?

Til slutt så rister vi på heile oss. Rist i veg! Jeg er takknemlig for at kroppen min tar meg med på skolen til alle dere kjekke elevene mine hver dag – hva er du takknemlig for at kroppen din gjør?

Avslutt som i frosketid med å stå heilt stille. Pust ut gjennom munnen et langt utpust. Ligg hånda på hjertet og lukk øynene om du kan. Begynn nederst med føttene dine og flytt oppmerksomheten oppover kroppen mens du ligger merke til alt du er takknemlig for med kroppsdelene dine.

Fint – da setter vi oss ned igjen.»