



1. Introduser følelsen. Dette er illustrasjonene av glad som de yngste elevene bruker. Snakk gjerne litt med elevene om disse tegningene før dere går videre. *Hva ser dere her? Har dere møtt disse figurene før?*

2. Se filmen [100 Kids Tell Us What Makes Them Happy | 100 Kids | HiHo Kids - YouTube](#)



3. Se på hjertehjulet sammen, del gjerne ut tomme hjertehjul som elevene kan skrive på, og eventuelt også tom figur til å tegne på.
 - Hva kan få deg til å bli glad? Skriv det inni utenpåhjertet.
 - Hvordan ser du ut når du er glad? Tegn deg selv som glad på figuren, eller lag en rask tegning av deg som glad på blankt ark/ i bok.

La elevene gjerne jobbe sammen med denne oppgava. De kan også godt vise med kroppen hvordan de ser ut, eller elevene kan vise tegningene sine.

4. Stå opp og dans sammen med denne for å få glad-følelsen i kroppen! [Happy | Educational Dance Videos for kids - YouTube](#)



5. Jobb med Inni-hjertet: hva kjenner du inni kroppen din når du er glad?
 - skriv det i Inni-hjertet

6. Se filmen [Å dele GLEDE med andre gjør deg GLAD! - YouTube](#)

7. Jobb med de 3 siste hjerta.



- Beskjed: *Hva tror dere at glede vil fortelle oss? (snakk litt sammen først så elevene får hjelp om de trenger det. Glede gir beskjed om at noe er bra for oss, og dette bør vi gjøre mer av). Be elevene skrive i sitt beskjed-hjerte hva de tenker at glede sier til dem.*
- Behov: *Hvilke behov har vi når vi er glade? (Hjelp elevene om de trenger det. Glede sitt behov kan være å få det gode til å vare, og helst dele gleden med andre. Som filmen viser – glede som blir delt med andre lagres som gode minner å ta med videre)*
- Under: *La dere merke til hva de sa i filmen om at de som ser glade ut ikke alltid er glade? Det er dette under-hjertet. Så hvilke følelser kan vi forsøke å skjule med et smil/følelsen glad? Skriv i under-hjertet. Husk at mange følelser kan være rett her, ikke bare trist som ble vist i filmen. Spør gjerne elevene også hva som skjer når vi viser at vi er glade selv om vi er triste, redde, sinte eller har andre vonde følelser?*

Dette kan være komplisert. Noen ganger blir vi faktisk mer glade av å klistre på et smil. Det kan være lurt når vi er sammen med folk som ikke kjenner oss så godt, for det er lettere å få venner når man er smilende blid. Men det er **superviktig** å også vise de vonde følelsene våre til noen ofte nok. For vi kan bare få hjelp med det som er vondt når andre forstår at vi har det sånn!