Takknemleg – mai 9. trinn

Kan takknemlegheit redde verda?

1. Start med å sjå denne, men sei gjerne før du set den på at den er nokre år gamal, og kommentaren hans til ho som jobbar i butikken var kanskje meint som eit kompliment då, men er eit eksempel på kommentarar ein bør unngå. Freddy Kalas - Jovial - YouTube

La elevane snakke med kvarandre:

- Kva er forskjellen på å sjå alt positivt og å vere takknemleg for det som er bra?

Denne forskjellen er vesentleg, og samtidig vanskeleg for enkelte å forstå. Alt er ikkje bra i liva våre. Det er ikkje hjelpsamt å late som at ting som er vondt, skummelt eller vanskeleg på ulike måtar er bra. Det å la seg sjølv få føle også dei vonde følelsane er naudsynt for helsa, og bør ikkje møtast med «Tenk positivt». Det betyr ikkje at ein skal bli verande i det som er vondt og «dyrke» dette. Når ein har anerkjent for seg sjølv at noko er vondt, skummelt, sårt eller vanskeleg kan det vere lurt å fokusere på det som er bra. Det som gjer at ein kan få til likevel. Det som er fint i livet som gir styrke og mot til å fortsette.

2. Vi skal gjere ei lita øving i å legge merke til det som er bra i livet: Takk - ei lita pause - YouTube

3. Korleis kan det å vere takknemleg føre til mindre forbruk? Del ut ark

4. Sjå people react to being called beautiful - YouTube

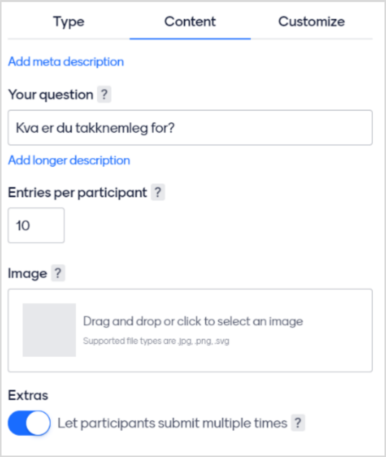
La elevane snakke med kvarandre:

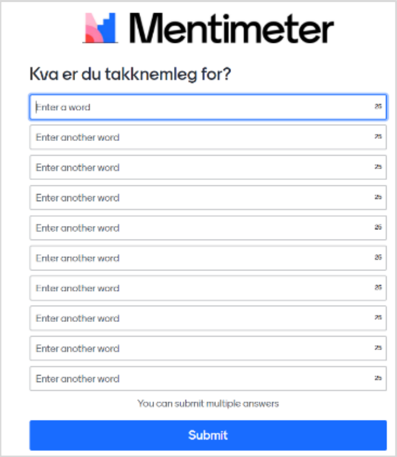
- Kva la de merke til av takknemlegheit i filmen?

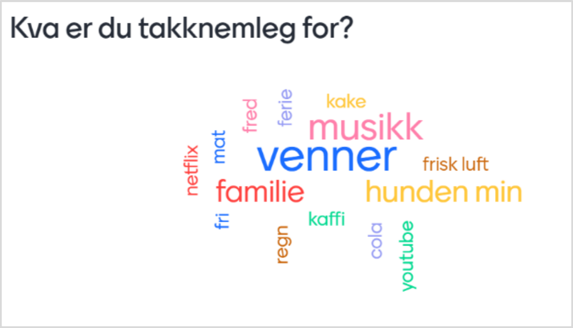
- Kva er små gode handlingar/kommentarar i kvardagen som skaper takknemlegheit?

5. Be elevane snu arket frå oppgåva om forbruk og skrive lage eigne lister over kva dei er takknemlege for/set pris på i kvardagen. Sjå Kid President's 25 Reasons To Be Thankful! - YouTube medan dei jobbar, og gi dei litt tid også etter filmen.

6. Oppsummeringa kan de eventuelt gjere ved å lage ordsky på [Interactive presentation software - Mentimeter](https://www.mentimeter.com) Denne bør lagast i forkant av timen og elevane loggar seg på med kode.







7. Avslutt med gjerne med denne, eller sjå den ein annan gong de vil ha fokus på å ta vare på jorda Lil Dicky - Earth (Official Music Video) - YouTube