
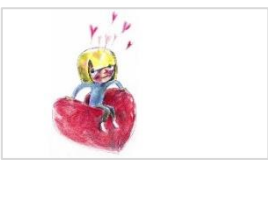




Skjermen viser:	I timen:
	Introduser timen og start med å se <a href="#">Takknemlighet og følelser - YouTube</a>
	Filmen viste at det er vanlig å kjenne vonde følelser selv om det er mye i livet som er bra. Og så sa de at det var lurt å tenke takke-tanker av og til. Å legge merke til det i livet som er bra. Hva er du takknemlig for akkurat nå spurte hun: er det noen her som har forslag til det?
	Vi skal ha fokus på det å være takknemlig for naturen denne måneden. Hva i naturen kan vi være takknemlig for tenker du?
	I dette temaet kan dere gjøre aktiviteter ute eller inne. Se denne filmen: <a href="#">Nature Walk Song   CoComelon Nursery Rhymes &amp; Kids Songs - YouTube</a> og velg nokon av disse aktivitetene:

## Gå tur i naturen. Avtal på forhånd hva dere skal gjøre på turen:

- Skal dere finne små ting fra naturen dere kan ta med tilbake til klasserommet? Elevene kan finne 3-5 ting hver som de kjenner de er takknemlig for at naturen rundt dem har. Det kan være gress, stein, blad, blomster. Hvorfor er de takknemlig for denne tingen? Lag gjerne ei lita utstilling, eller la elevene tegne tingene de har tatt med og skrive eller fortelle hva som er bra med denne.
- Skal dere legge merke til lufta, været, hvor sola er, hvordan det kjennes ute, lydene dere hører, luktene dere kjenner, hvordan hjertet banker ute? Sette ord på hvilke sanser dere bruker og om de liker/setter pris på det de kjenner?
- Dere kan be elevene finne hver sin stein som er liten nok til å hode i ei hånd. Sitt i samling ute, og be elevene studere steinen sin. Steinen de holder i hånda nå er kjempegammel! Den er mye eldre enn alt levende på jorda. Den er mange tusen år! Se på den steinen du har funnet, mon tro hvor denne har vært hen og hva den har vært med på? Har den skarpe kanter? Da har den kanskje nylig vært en del av en større stein eller fjell som har blitt knust til mindre stein. Er den rund og mjuk? Da er det nok lenge siden den var en del av noe større, og har hatt god tid til å bli forma av vatn og andre steiner rundt seg. Kjenn på den, kanskje lukt på den om du vil? Denne steinen er en del av jorda vår. Det er litt fint å tenke på at når vi holder denne steinen i hånda vår så er vi en del av ei lang historie denne steinen har. Kanskje blir han mye tråkka på nå for tida? Men akkurat nå får den ligge her i handa di og bli beundra av deg. Noen liker å bruke stein som lykkestein, og har den med seg i livet litt for å kjenne seg trygge. Å holde på en mjuk og rund liten stein kan gjøre at vi kjenner oss nær naturen.  
Når dere avslutter kan elevene godt takke steinen for at den er der og at de fikk låne den litt, og legge den tilbake. Det samme går an å gjøre med blomster, kongler, strå eller anna, bare tilpass innholdet. Poenget er å bruke alle sanser for å oppleve tingen på andre måter – og sette pris på den.
- Skal dere lage en film dere kan vise i klassa etterpå? Alle elevene kan først legge merke til hva de setter pris på i naturen, og får komme med ønsker om hva filmen skal inneholde. Del gjerne inn i ulike

undertema for takknemlig for naturen: det vi hører i naturen, det vi ser i naturen, det vi lukter i naturen og det vi kjenner



Eller se denne filmen [Tur, vi skal på tur: Musikhvideo fra Karstein og Petra - ut på tur - YouTube](#) før de gjør øvelsen under:

### **Gå på liksom-tur i klasserommet.**

Lærer leser historia og elevene blir med på bevegelser:

"Nå skal vi late som om det er vi som er på tur i naturen, men vi skal bare stå på en plass heile tida, men vi skal gjøre litt bevegelser likevel. Alle må stå en plass der de kan strekke litt på seg, og bøye seg ned og opp uten å krasje med hverandre eller møbler. Har du funnet din plass? Bra da står du der.

- Vi starter med å stå heilt stille og legge merke til hvordan føttene våre treffer gulvet – vi kan late som at vi står på gress ute i naturen.
- Her i naturen er det mange trær. Nå skal vi være trær. Vi bruker beina våre som stamme ved at de står tett sammen, og se for deg at det vokser røtter ned fra stammen og ned i jorda, og så lager vi greiner som strekker seg opp i lufta med armene våre.
- Det var mange fine trær! Mens vi står her som fine trær så kommer det liksom en liten vind. Og den gjør at trærne starter å svaie fram og tilbake med vinden, men ikke så mye at vi faller. Vi står heilt støtt fordi røttene limer oss fast i bakken. Bra.
- Her i naturen vi er i, er det også mye fine steiner. Nå tar vi ned greinene og blir til en stein på bakken. Vi står fremdeles på beina våre, men krøller kroppen sammen så den blir til en rund stein. Bra. Vi sitter her og puster litt mens vi er en stein.
- Tenk viss vi kom på tur og så ville vi sitte på denne steinen mens vi hvilte oss litt. Da kan vi reise oss å late som om vi sitter på en stein. Det er litt tungt å sitte på en stein av luft, men det går bra. Så flinke dere er!
- Mens vi sitter på steinen har vi oppdaga et tre med masse fine epler på! De vil vi plukke! Heldigvis har vi med oss ei korg vi kan sette på bakken, og så plukker vi epler høgt oppe i treet og legger de forsiktig ned i korga på bakken. Vi plukker på begge sider og høgt og litt lavere, og legger alle eplene forsiktig i korga vår. Korga kan stå her og vente mens vi går videre, så henter vi den når vi skal hjem.
- For å komme videre nå må vi over et lite vann. Vi velger å svømme. Vi strekker hendene fram og trekker dem tilbake og svømmer og svømmer heilt til vi kommer over til den andre sida. Bra – så flinke dere er. Kjenner du følelsen av det deilige vannet som treffer huden di når du svømmer?
- Og der kom vi over. Men, vi har jo ikke med håndduk! Da må vi gjøre slik som hundene gjør når de er våte – vi rister 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 vært alt for lenge på tur! Vi må komme oss hjem. Først over vannet. Der er det en robåt! Vi kan ro tilbake. Vi ror og ror. Bra
- Så går vi tilbake til korgene med epler og tar de med hjem. Vi må løfte beina litt høgt når vi går så vi kommer oss over alle de runde steinene.
- Og der var vi tilbake til start, og faktisk så rekker vi å stoppe opp og kjenne etter litt. Vi står heilt, heilt stille, med ei hånd på hjertet og ei hånd på magen. Lukk øynene dine om det kjennes greit. Og ta et superlangt utpust gjennom munnen for å puste ut etter den lange turen. Og pust inn igjen gjennom nesen

slik at magen din fyller seg. En gang til: pust ut gjennom munnen så langt du kan, kjenn at magen går inn, og inn gjennom nesene og magen går ut. Bra.

Kjenn på hjertet ditt. Banker det rolig eller fort? Kjenner du bevegelsen i magen din? Ut og inn, ut og inn? Jeg kjenner jeg er takknemlig for at vi har gått denne liksom-turen i lag. Hva kjenner du at du er takknemlig for akkurat nå?"



Se denne videoen først: [SANGFONI - JEG GIKK EN TUR PÅ STIEN - YouTube](#) Syng gjerne sammen med dem. Etterpå ber du elevene se for seg at de går en tur på en sti de liker. Alle får et tomt ark, eller ei side i Livet&Sånn-boka. Her skal elevene tegne en sti som går gjennom arket, og så kan de tegne alle de forskjellige tingene de ser fra stien som de setter pris på og er takknemlige for.



### Hvordan ord våre påvirker oss og andre

[Thankful by The Juicebox Jukebox | 2021 Gratitude Appreciation Kids Songs Music Thanksgiving - YouTube](#)

Etter filmen: Se filmen og snakk om hvordan vi selv og andre kan bli påvirket av at vi legger merke til og takker for det som er bra.



I løpet av måneden kan dere også bruke denne og lære ord for takk på ulike språk og gjøre bevegelsene. Lærer må nok oversette litt og forklare i starten. [Thank you song: Gratitude, appreciation, kids song, music, thanksgiving. \(youtube.com\)](#)



Repetér eventuelt den sosiale ferdigheten Å si takk som ligg i timen for 1. trinn!