

<b>SKJERMEN VISER:</b>	<b>I TIMEN:</b>
	Introduser timen og start med å sjå <a href="#">Takknemlighet og følelser - YouTube</a>
	Sjå bilde frå filmen og snakk om det de såg: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kvifor har vi ofte negative tankar og følelsar sjølv om vi stort sett har det ganske bra?</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• På dette bildet prøver den vaksne å hjelpe jenta som har det vondt. Når vi klarer å hjelpe andre kan vi kjenne oss takknemlege. Kva er grunnen til det trur de?</li> </ul>
	<b>Takknemlege for i klassa vår</b> Elevane jobbar i grupper på 2-5 og får utdelt arket. Arket inneheld 20 punkt det er fint å kjenne seg takknemlege for i ei klasse. Nokre har det slik, og andre ikkje. Nokre klasser har 10 av punkta, men vil gjerne bli betre på dei andre. I denne samanhengen skal vi ikkje drøfte kvifor ikkje alt er bra, eller snakke om korleis ting kan bli betre. Vi skal fokusere på det som er bra, og ønske å få til det andre – ved å legge merke til det som fungerer allereie.
	Vi skal sjå ein musikkvideo om ein som likar å hjelpe andre: <a href="#">MattyBRaps - Be Right There (Official Music Video) - YouTube</a>
	Når vi hjelper andre skjer det noko bra for både deg og den du hjelper. Den andre kan bli glad eller letta, og du kan få ei god kjensle inni deg. Vi menneske er laga for å bry oss om kvarandre i fellesskapet og derfor kan det kjennes det godt å hjelpe!  No skal vi ha ein liten konkurranse her. De skal få jobbe i grupper og så får de 5 minutt der det er om å gjere å kome på flest mogleg ting som barn på dykkar alder kan hjelpe med heime – som tek veldig kort tid! Kven klarer å kome på flest oppgåver? – Husk å skrive dei ned!  Be gruppene først telle kor mange dei kom på, og så får gruppene dele med kvarandre etterpå. Lag gjerne ei samla liste for inspirasjon. Så kjem spørsmålet kven kjenner seg takknemlege når barn hjelper til heime? Og der vil jo svaret ofte vere dei vaksne, men også dei som hjelper til kan takksemd for å kunne bidra, og det kan føre til at foreldre har meir overskot til å gjere det som er bra for dei som hjelper også. Så vinn vinn!
	Eventuelt kan de også sjå denne: <a href="#">Pip   A Short Animated Film - YouTube</a>

**Takknemlighetsbingo**

Tenk på tre ting du er glad for før du legger deg.	Finns en ting du hadde glemt du hadde - og bruk den.	Si takk for hjelper til noen.	Hjelp noen uten å bli spurt.	Finns noe du sier som du har hatt veldig lenge og liker godt.
Finns en ting du brukte hver dag - hvorfor er den viktig?	Si noe fint til noen.	Del noe med noen.	Tenk på noe du har som ikke alle har.	Gjør noe hyggelig hjemme.
Si til noen at du setter pris på dem.	Legg merke til noe du får til på skolen.	☆	Finns noe du kan bruke sammen med andre.	Si takk for maten.
Tenk på fem personer du er glad for.	Si takk for noe du vanligvis ikke takker for.	Finns noe ute du synes er fint.	Smil for noen med i lek eller aktivitet.	Tenk på noe du gjorde deg over i dag.
Finns en plass du liker å være.	Gjør noe som får andre til å bli glad.	Tenk på noe du har lært om du ikke kunne før.	Gjør noe gøy uten spillere.	Si noe positivt til deg selv.

→ Sett kryss når du har gjort oppgavene - husk fort før du binger!  
 → Hvor mange krysser du på en side?  
 → Hvor glad kjemper du deg når brettet er fullt?

**Takknemlig for kroppen!**



I løpet av ei veke er det fint om elevane får bruke kvart sitt takknemlegheits-bingoark. Skriv ut eitt til kvar og la dei starte litt no i timen. Nokre kan dei gjere berre ved å tenkje, andre passar best heime. Klarer nokon å få bingo med ein gong?

Denne kan også brukast tidlegare om de har bruk for litt rørsle. Og fleire gongar også sjølvsgt!

Bilda viser kva de skal gjere som støtte til deg og elevane, men i tillegg er det fint om du både viser med eigen kropp og gir nokre eksempel som er relevante for deg – før du gir elevane nokre sekund til å kome på kva dei er takknemlege for med denne kroppsdelen. Eksempel:

- Riste på armane – takknemleg for at dei kan lage mat, bære ting
- Riste på beina – takknemleg for at dei tek deg med hit til elevane dine
- Kroppen – hjertet som pumper blod rundt i kroppen vår, magen som fordøyer mat, ryggen som held oss oppe
- Hovudet – (minn om å vere forsiktig) – hjernen som styrer så masse, og tunga som kjenner smaken av god mat
- Heile kroppen – som kan danse og springe!
- Stå stille og puste – langt utpust først. Så flytte oppmerksomhet fra tærne, bak til helen, så leggane, knærne, låra, rumpa, magen og ryggen, hjertet, brystet, halsen, skuldrane, albuer, armane, hendene og fingrane. Og til slutt ansiktet, munn, nase, auge, ører og hår.

Det er fint om du namngir desse (ikkje nødvendigvis i akkurat slik rekkefølge) for då gjer du det lettare for elevane å flytte merksemd.