

1. Introduser timen og start med å sjå [Takknemlighet og følelser - YouTube](#)



Kva er det å vere takknemleg?



Kva kan barn i Noreg vere takknemleg for?

2. Ting vi kan vere takknemleg for:



Lag ulike stasjonar rundt i klasserommet der elevane får bevege seg medan dei kjem på ulike ting ein kan vere takknemlege for på ulike arenaer. Legg ut A3-ark med overskrifter som "på skolen", "heime", "i Noreg", "i naturen", "meg sjølv"

Elevane får gå frå stasjon til stasjon og fylle arka med små teikningar eller ord som passar.

3. Det engelske ordet for takk er «thank you», og takknemleg er «thankful». Denne filmen handlar om forskjellige ting man kan vere takknemleg for og korleis ein kan vise det på et takke-tre: Sjå [Thank You Song | CoComelon Nursery Rhymes & Kids Songs - YouTube](#) Sjå gjerne filmen 2 gongar slik at elevane kan lære den og syngje med og gjere armbevegelsane!

4. Lag takke-tre

Etter filmen er det fint om de vil lage eit slikt takke-tre. Enten eit felles tre der elevane teiknar eller skriv på blad som ein klipper ut og limer på, eller at dei lagar kvart sitt takke-tre på ark eller i bok.

5. Å legge merke til det som er bra kan hjelpe!

[Mikke Mus Fabelaktige Eventyr | Takknemlig for vennskap 🤝 | Disney Junior Norge - YouTube](#)

- Kvifor var Dolly lei seg?
- Kva sa vennane til Dolly for å hjelpe?

Dolly valte å vere glad og takknemleg i staden for å vere trist, sint eller skuffa, og ho fekk hjelp av vennane sine til å klare det.

6. Å seie takk

Å sei takk er noko vi gjer for å vise andre at vi blir glad for at dei gjer noko snilt mot oss, eller gir oss noko. Når vi blir takknemleg og viser det, får både vi og dei vi takkar ein god følelse inni oss. Det kan også auke sjansen for at dei vi takkar vil vere snille med oss og andre fleire gongar, så det er ganske lurt å vise takksemnd.

Spør elevane:

- **Er det nokon som kan kome på ein situasjon der ein blir takknemleg og det passar å sei takk til nokon?**

Vi kan vise at vi er takknemleg på fleire måtar, med ansiktet vårt, med orda våre og med ting vi gjer.

- Korleis ser vi ut i ansiktet vårt når vi blir takknemleg? La elevane vise, og set ord på det dei gjer (ope blikk, smiler på en snill måte, ser på den som har gjort eller sagt noko snilt)
- Kva ord kan vi bruke for å takke? «Takk» «Tusen takk» «Det blei eg veldig glad for» «Takk for at du ... Det likte eg godt»
- Ting vi kan gjere for å vise at vi er takknemleg er for eksempel å gi ein klem, teikne ei teikning å gi den, gjere noko snilt tilbake, hjelpe den andre med noko, eller vere snill med andre for å gi vidare/dele det gode vi har fått.

Det er viktig at orda våre, stemmen vi brukar og ansiktsuttrykket passar saman. Om vi seier «takk» medan vi ser sure ut og med sint stemme – viser vi da takksemnd? (Vis med eksempel)

No skal vi trene litt. Først kan eg vise korleis eg ville vist at eg var takknemleg om nokon sa noko fint til meg. «Kari» vil du komme opp hit og sei noko snilt til meg, for eksempel «Du er snill?» eller noko anna du har lyst å sei? (Kari kjem fram og seier noko snilt, og for å vise at dette er rollespel kan du godt først skryte av Kari for at ho var god på å sei noko fint.) No sa Kari noko fint til meg og då vil eg gjerne vise ho at eg blei glad for det. Da vil eg smile, sjå på ho og sei «tusen takk Kari, det var snilt sagt» (Gjer dette)

Var det nokon som la merke til kva eg gjorde no? (Hjelp dei evt til å svare: Smilte eg, såg eg ut som eg var takknemleg? Sa eg noko som viste at eg var takknemleg? Passa stemmen, orda og ansiktet med takknemleg?)

La fleire kome fram og prøve, eller la to og to få prøve på kvarandre, eller om elevane sit i ring/hestesko kan de trene gjennom ringen ved at ein seier noko fint til den som sit til høgre og denne seier takk/viser takksemnd, så skal denne seie noko fint til den som sit til høgre for seg og så vidare til ein har kome rundt. Forsterk det barna gjer bra «Sjå på den andre» «Smile» «Vennleg ansikt»

Etter denne øvinga er det fint om klassa har fokus på det å vise takksemnd framover. Dei kan øve heime, eller når nokon gjer noko fint for klassa (hente mjølk?) kan lærar gjere merksam på dette og foreslå at elevane viser takksemnd til elevane som deler ut mjølk.

Spør elevane om dei har lagt merke til at nokon har gjort noko snilt – om dei vil vise takksemnd – og korleis det kjennes å gjere det – og korleis det kjennes når nokon viser takksemnd.