TAKKNEMLEG 3. TRINN

SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Introduser timen og start med å sjå [Takknemlighet og følelser - YouTube]()
	Det er vanleg å ha vonde tankar og følelsar sjølv om mykje i livet er bra. Huskar de nokre slike vonde tankar og følelsar dei snakka om i filmen?
	Kvifor var det at vi har flest vonde følelsar? Følelsar som redd, trist og sint og sånne?
	Kva var det som kunne vere lurt å gjere når ein har det vondt?
	Det å tenke på det som er bra, tenke takketankar, kan også hjelpe. Det skal vi jobbe vidare med no.
	Valfrie aktivitetar I desse boksene ligg ulike aktivitetar om takksemd og glede som de kan velje mellom. Dei same aktivitetane ligg på 1.-3. trinn.
 Wings | Animated Short Film | SVA Thesis frå Gothfrog	Vi skal sjå ein film om ei lita mus som har så lyst å fly, og ein fugl som skader vingen sin. Prøv å legge merke til når i filmen dei tenker takke-tankar i staden for å vere triste, redde eller ha andre vonde følelsar: [Wings | Animated Short Film | SVA Thesis - YouTube]() Etter filmen: La du merke til når musa var takknemleg? La du merke til når fuglen var takknemleg? Kva hadde skjedd dersom fuglen og musa berre var redde for kvarandre i staden for å sette pris på kvarandre?
	Øv på å takke Start med å introdusere ferdigheita for elevane: *Når vi takkar nokon som har hjelpt oss eller gitt oss noko, kan det skje to ting som er bra:* *• Den som gjorde noko fint for oss blir glad og får lyst til å gjere det igjen* *• Vi får ei god kjensle inni oss* *Det er altså bra både for oss og for andre – så det er lurt å leggje merke til det andre gjer for oss og gir oss, og takke for det.* Så kan de eventuelt snakke litt om kva det er lurt å takke for, eller spørje om elevane hugsar kva dei takka for sist. Introduser så ferdigheita å takke ved å gå gjennom dei tre trinna. For å kunne takke må vi først leggje merke til at det skjer noko vi kan takke for. Så må vi bestemme oss for å takke. Og når vi takkar, er det lurt å både sjå på den andre, smile eller vise at vi set pris på det, og seie takk.

Så kan elevane gjerne øve. Kva kan elevane oppleve i løpet av ein dag som dei kan takke for? (kom på ting saman) Korleis kan dei takke for dette? Øv og vis, og ha fokus på kroppsspråk, blikkontakt og tydeleg takk.	
	Sjå [Thankful by The Juicebox Jukebox | 2021 Gratitude Appreciation Kids Songs Music Thanksgiving - YouTube]
	Til sist ligg det to alternative frosketid-øvingar. Forklaring ligg i boksane.