






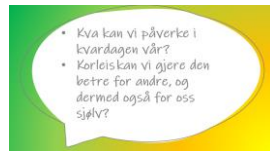





Skjermen viser:	I timen:
	<p>Introduser timen og start med å sjå Takknemlighet og følelser - YouTube</p>
	<p>Sjå bilde frå filmen og snakk om det de såg – la elevane gjerne snakke litt saman to og to, før de snakkar i klassa:</p> <p>Kva er typiske ting som kan opplevast vanskeleg og vondt for 12-13 - åringar i Noreg?</p>
	<p>Kva skal denne teikninga symbolisere? Korleis kjennest det å ha det slik trur de?</p>
	<p>Kvifor kan det hjelpe å fokusere på det som er bra i livet og kjenne at ein er takknemleg for dette?</p>
	<p>Practicing Gratitude</p> <p>Denne timen skal handle om korleis vi kan bruke takknemlegheit til å kjenne oss betre. Vi skal sjå ein engelsk film om ei som snakkar om «practicing gratitude» Sjå Practicing Gratitude (and 10 things I'm grateful for) - YouTube</p> <p>I filmen seier ho at vi ved å praktisere «gratitude»/takksemd kan endre måten vi tenker på. Vi fokuserer på det vi har, meir enn det vi har lyst på. Vi legg merke til det vi får til, meir enn det vi ikkje får til.</p>
	<p>La elevane jobbe i grupper eller individuelt og gi dei blanke ark for å gjere det same som jenta i filmen: Skrive 1 ting på kvart ark som dei er takknemleg for, og kunne fortelje kvifor dei er takknemleg for det som står på arket. Kanskje kan alle elevane velje 1 ting kvar og de kan stå i ein sirkel og vise fram sin takknemleg-plakat, og sei ei setning om kvifor dei valte denne?</p>
	<p>Legge merke til det som er bra - og gjere aktive grep for å gjere ting betre! Sjå Haschak Sisters - Brighter - YouTube</p>
	<p>Mange vaksne seier «Lag ein god dag!» som om det er opp til kvar av oss korleis dagen vår blir. Det er ikkje alltid vi kan lage oss ein god dag. Korleis dagen vår blir er også påverka av mykje rundt oss som vi ikkje kan kontrollere. La elevane snakke med kvarandre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kva kan vi påverke i kvardagen vår? - Og korleis kan vi gjere den betre for andre, og dermed også for oss sjølv?

	<p>Alternative aktivitetar og øvingar de kan gjere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lag ei takke-krukke. La elevane skrive forskjellige ting dei er takknemleg for på lappar som de legg i ei krukke. Når alle har skrive kan elevane eller lærar trekke opp lappar og lese eksempel på kva ein er takknemleg for. • Skriv eit takke-dikt der det står T A K K nedover, og kvar setning begynner med den aktuelle bokstaven. • Lag eit takke-kryssord der nøkkelordet blir TAKK og orda på tvers er ting du er takknemleg for • Lag eit takknemlegheit-ritual, noko du vil gjere kvar dag til eit fast tidspunkt i ei veke eller meir. Planlegg korleis du skal gjennomføre det.
<p>Kan takknemlegheit også hjelpe når følelsar gjer vondt?</p> 	<p>Sjå eventuelt denne igjen (som de kanskje har sett før) om kva som hjelper når følelsar gjer vondt: Hva hjelper når følelsar gjer vondt? - YouTube</p>
	<p>La elevane snakke litt saman.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kva vonde følelsar kan takksemd hjelpe mot tenker du?
<p>Oppgave for djupnelæring</p> <p>Fargar står på lista på bildet over ting ein kan kjenne seg takknemleg for. Her er to filmar med fargar som er laga for å kjenne ein god følelse i hjernen over å sjå på fargar:</p> <p>DIGG - Drøm deg bort i digge farger og lyder (ASMR) - YouTube DIGG - Fargeeksplosjon med ballonger og maling (ASMR) - YouTube</p> <p>Elevane kan lage eigne fargeprosjekt i Kunst og handverk der fargar gir glede.</p> <p>Kva ville skjedd om vi alle sette så stor pris på det vi opplevde av fine ting at vi heile tida gav vidare den gode følelsen? Sjå: Life Vest Inside - Kindness Boomerang - "One Day" - YouTube</p> <p>Som oppgave kan elevane forsøke å sette i gang sin eigen Kindness Boomerang heime eller på skulen. Dei bør legge merke til og skrive ned det snille dei gjer for andre i ein logg, og også legge merke til kva snille ting som vert gjort mot dei sjølve eller med andre rundt seg. Kindness Boomerang går ikkje rett tilbake til den som er snill alltid, kanskje må den omvegen om fleire andre først!</p>	