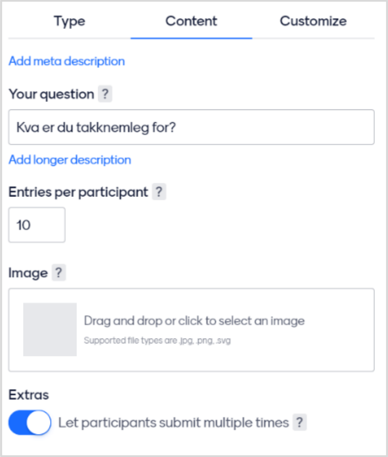
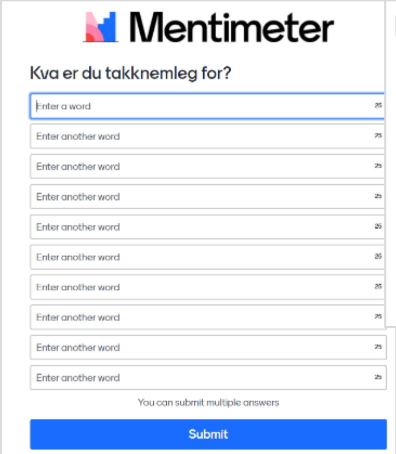
Takknemleg 9. trinn

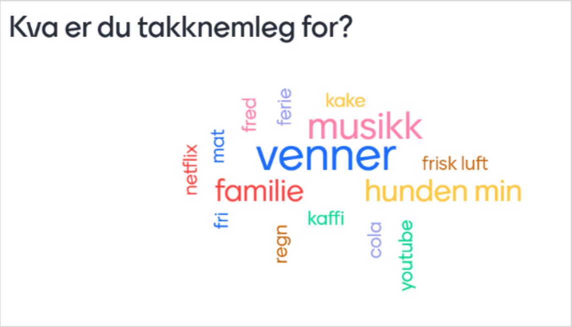
Å sette pris på det eg har

Viser på skjermen:	I timen:
	Start med å sjå denne, men sei gjerne før du set den på at den er nokre år gamal, og kommentaren hans til ho som jobbar i butikken var kanskje meint som eit kompliment då, men er eit eksempel på kommentarar ein bør unngå. [Freddy Kalas - Jovial - YouTube]
	La elevane snakke med kvarandre: • Kva er forskjellen på å sjå alt positivt og å vere takknemleg for det som er bra? Denne forskjellen er vesentleg, og samtidig vanskeleg for enkelte å forstå. Alt er ikkje bra i liva våre. Det er ikkje hjelpsamt å late som at ting som er vondt, skummelt eller vanskeleg på ulike måtar er bra. Det å la seg sjølv få føle også dei vonde følelsane er naudsynt for helsa, og bør ikkje møtast med «Tenk positivt!». Det betyr ikkje at ein skal bli verande i det som er vondt og «dyrke» dette. Når ein har anerkjent for seg sjølv at noko er vondt, skummelt, sårt eller vanskeleg kan det vere lurt å fokusere på det som er bra. Det som gjer at ein kan få til likevel. Det som er fint i livet som gir styrke og mot til å fortsette.
	Vi skal gjere ei lita øving i å legge merke til det som er bra i livet: [Takk - ei lita pause - YouTube]
	Korleis kan det å vere takknemleg føre til mindre forbruk? Del ut ark som ligg som vedlegg. La elevane få jobbe med det først aleine, og så samanlikne og prate med kvarandre i grupper. Ta gjerne nokre eksempel i klassa til slutt, om nokon vil dele.
	Sjå [people react to being called beautiful - YouTube]
	La elevane snakke med kvarandre: • Kva la de merke til av takknemlegheit i filmen?
	• Kva er små gode handlingar/kommentarar i kvardagen som skaper takknemlegheit?

<table>
<tr><td>Lag liste over det du er takknemleg for!

Kid President's 25 Reasons To Be Thankful! (Participant)</td><td>Be elevane snu arket frå oppgåva om forbruk og lage eigne lister over kva dei er takknemlege for/set pris på i kvardagen. Sjå Kid President's 25 Reasons To Be Thankful! - YouTube medan dei jobbar, og gi dei litt tid også etter filmen.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Oppsummeringa kan de eventuelt gjere ved å lage ordsky på Interactive presentation software - Mentimeter
Denne bør lagast i forkant av timen og elevane loggar seg på med kode.





</td></tr>
<tr><td>Redde verda?

</td><td>Avslutt med gjerne med denne, eller sjå den ein annan gong de vil ha fokus på å ta vare på jorda Lil Dicky - Earth (Official Music Video) - YouTube</td></tr>
</table>