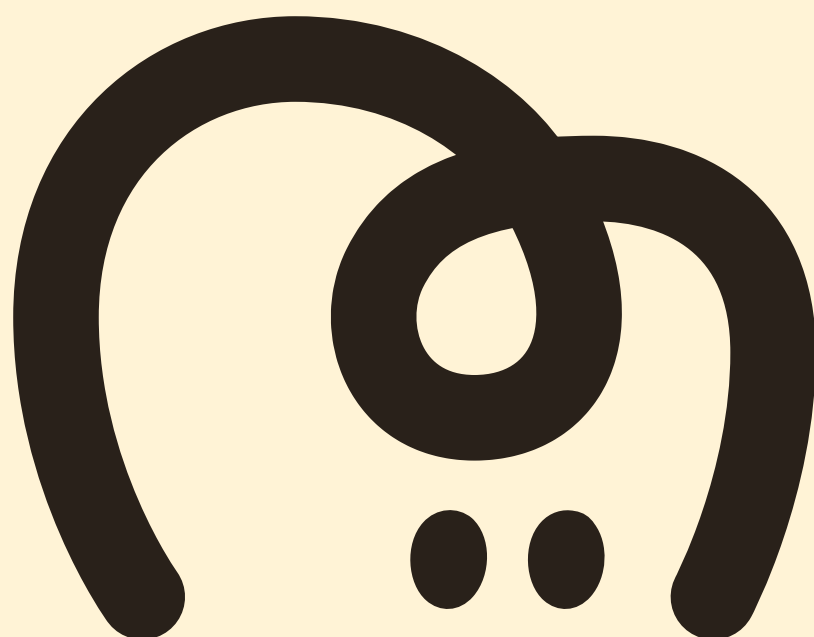




Lærervejledning til Taknemli'- undervisningsforløbet

Version 3



Kære lærer

Tak for, at du vil sætte taknemmelighed på skoleskemaet.

Taknemli'-undervisningsmaterialet er udviklet af teamet bag Mindhelper.dk – et digitalt univers, der hjælper unge med at styrke deres mentale trivsel.

Mindhelper drives i fællesskab af landets fem regioner, og derfor er alle vores tilbud helt gratis.

I lærervejledningen her finder du trin-for-trin-guides til alle lektioner i Taknemli'-undervisningsforløbet.

Forløbet strækker sig over fem lektioner à 45 minutter. Vi lægger op til, at klassen har en lektion en gang om ugen i fem uger med en hjemmeopgave mellem hver lektion.

Men du er naturligvis meget velkommen til at plukke elementer fra lektionerne ud og stykke forløbet sammen, som du finder bedst. Du kan også vælge at bruge hele materialet på en enkelt dag.

Alle lektioner kommer med korte videoer, der formidler viden og introducerer øvelser. Dem finder du på [Taknemli.dk/Undervisningsmateriale](https://taknemli.dk/Undervisningsmateriale).

Har du spørgsmål?

Skriv endelig til os. Vi sidder klar til at hjælpe dig på [Mindhelper.dk/Kontakt](https://mindhelper.dk/Kontakt).

Rigtig god fornøjelse med forløbet.

De bedste hilsner

Mindhelper-teamet

Har du elever med læse- eller synsvanskeligheder?

Taknemli'-undervisningsmaterialet kommer med et trykt øvelseshæfte til eleverne. Fungerer det ikke for nogle af dine elever, så har vi også lavet en PDF-version af øvelseshæftet, så eleverne kan få teksten læst op.

Du finder PDF-versionen af øvelseshæftet på [Taknemli.dk/Undervisningsmateriale](https://taknemli.dk/Undervisningsmateriale).

Lærervejledning til lektion 1

Taknemmelighed: Genvejen til mere glæde

Forberedelse

- Orienter dig i tids- og aktivitetsplanen for lektion 1 på næste side.
- Se de tre videoer til lektion 1 på [Taknemli.dk/Lektion-1](#).
- Kig på øvelserne til lektion 1 i øvelseshæftet.

Hvis du har tid

- Opret en besked til forældre på Aula eller lignende om Taknemli'-forløbet. Du finder forslag til tekst på [Taknemli.dk/Undervisningsmateriale](#).
- Afprøv øvelse 1 og 2 i øvelseshæftet, som eleverne skal arbejde med i lektion 1.
- Læs kapitlet "Hvad er taknemmelighed?" i *Taknemli' – en lille bog om glæde*.

Det skal du bruge i lektion 1

Materialer fra Taknemli'-kassen

- Tak-og-byt-kort til lektion 1
- Øvelseshæfter til eleverne

Videoer til lektion 1

- [Taknemli.dk/Lektion-1](#)

Tids- og aktivitetsplan for lektion 1

Tid	Varighed	Aktivitet
0.-3. minut	3 min	Kom på plads Åbn Taknemli.dk/Lektion-1 på smartboard.
3.-6. minut	3 min	Se videoen: "Hvad er taknemmelighed, og hvorfor er det vigtigt?"
6.-11. minut	5 min	Tak-og-byt-øvelse Eleverne rejser sig, trækker et kort og finder en makker. De svarer på hinandens spørgsmål, bytter kort og finder en ny makker. Saml kortene ind bagefter. Måske du kan bruge dem igen en anden gang.
11.-14. minut	3 min	Opsamling i plenum: 2-3 elever fortæller om noget, de har hørt deres kammerater sige. Hvorfor lagde de mærke til netop det udsagn?
14.-16. minut	2 min	Hvem er det mest taknemmelige menneske, du kender? Se videoen: "Hvem er det mest taknemmelige menneske, du kender?" Øvelseshæfter uddeles til eleverne. Lav øvelse 1 i øvelseshæftet individuelt. Saml op på øvelse 1 med sidemakker.
16.-18. minut	2 min	
18.-23. minut	5 min	
23.-26. minut	3 min	
26.-29. minut	3 min	Skriv tre gode ting ned fra den seneste uge Se videoen: "Skriv tre gode ting ned fra den seneste uge". Lav øvelse 2 i øvelseshæftet individuelt. Saml op på øvelse 2 med sidemakker.
29.-34. minut	5 min	
34.-37. minut	3 min	
37.-41. minut	4 min	Opsamling på lektion 1 I plenum. Spørg fx klassen, om det var svært at komme på noget at være taknemmelig for. Præsenter hjemmeopgaven til næste gang. Eleverne skal skrive tre gode ting fra ugen ned i øvelseshæftet. De skal skrive noget, de er parate til at dele med deres klassekammerater i næste lektion. Ryd op, og gør klar til næste lektion.
41.-43. minut	2 min	
43.-45. minut	2 min	

Lærervejledning til lektion 2

Bliv mere opmærksom på små kilder til glæde i hverdagen

Forberedelse

1. Orienter dig i tids- og aktivitetsplanen for lektion 2 på næste side.
2. Se de tre videoer til lektion 2 på [Taknemli.dk/Lektion-2](#).
3. Kig på øvelserne til lektion 2 i øvelseshæftet.

Hvis du har tid

1. Skriv tre gode ting ned fra din uge.
2. Afprøv øvelse 3-5 i øvelseshæftet, som eleverne skal arbejde med i lektion 2.
3. Læs kapitlet "Derfor har taknemmeligheden svære betingelser" i *Taknemli* – en lille bog om glæde.

Det skal du bruge i lektion 2

Materialer fra Taknemli'-kassen

- Du skal ikke bruge materialer fra Taknemli'-kassen i lektion 2.

Videoer til lektion 2

- [Taknemli.dk/Lektion-2](#)

Tids- og aktivitetsplan for lektion 2

Tid	Varighed	Aktivitet
0.-3. minut	3 min	Kom på plads Åbn Taknemli.dk/Lektion-2 på smartboard.
3.-8. minut	5 min	Opsamling på hjemmeopgaven: Skriv tre gode ting ned fra ugen. Eleverne cirkulerer rundt i klassen og taler med hinanden om, hvad de har skrevet og hvorfor.
8.-10. minut	2 min	Opsamling i plenum: 2-3 elever fortæller om noget, de har hørt deres kammerater sige. Hvorfor lagde de mærke til netop det udsagn?
10.-12. minut	2 min	Læg mærke til goder, du tager for givet Se videoen: "Tag kampen op imod taknemmelighedens fjende nr. 1".
12.-15. minut	3 min	Lav øvelse 3 i øvelseshæftet individuelt.
15.-17. minut	2 min	Saml op på øvelse 3 med sidemakker.
17.-19. minut	2 min	Prøv 'Hvad nu hvis'-metoden til mere glæde Se videoen: "Skrup op for taknemmeligheden med 'Hvad nu hvis'-metoden".
19.-22. minut	3 min	Lav øvelse 4 i øvelseshæftet individuelt.
22.-25. minut	3 min	Saml op på øvelse 4 med sidemakker.
25.-28. minut	3 min	Skriv en hyldest til hverdagen Se videoen: "Dan Turèlls metode til mere glæde".
28.-33. minut	5 min	Lav øvelse 5 i øvelseshæftet individuelt.
33.-35. minut	2 min	Saml op på øvelse 5 med sidemakker.
35.-40. minut	5 min	Opsamling i plenum: 3-5 elever læser deres hyldest til hverdagen op. Spørg evt. eleverne om, hvorfor de har valgt at tage netop de situationer og ting med i deres hyldest til hverdagen.
40.-42. minut	2 min	Opsamling på lektion 2 I plenum. Spørg fx eleverne, om de kender til, at vi nemt kommer til at tage gode ting for givet. Og hør, om der er nogen, der har eksempler på det eller forklaringer på, hvorfor det sker.
42.-43. minut	1 min	Præsenter hjemmeopgaven til næste gang. Eleverne skal skrive tre gode ting fra ugen ned i øvelseshæftet. De skal skrive noget, de er parate til at dele med deres klassekammerater i næste lektion.
43.-45. minut	2 min	Ryd op, og gør klar til næste lektion.

Lærervejledning til lektion 3

Vis andre din taknemmelighed

Forberedelse

- Orienter dig i tids- og aktivitetsplanen for lektion 3 på næste side.
- Se de tre videoer til lektion 3 på [Taknemli.dk/Lektion-3](#).
- Kig på øvelserne til lektion 3 i øvelseshæftet.

Hvis du har tid

- Skriv tre gode ting ned fra din uge.
- Afprøv øvelse 6-8 i øvelseshæftet, som eleverne skal arbejde med i lektion 3.
- Læs kapitlet "Vis andre din taknemmelighed, og spred glæde" i *Taknemli* – en lille bog om glæde.

Det skal du bruge i lektion 3

Materialer fra Taknemli'-kassen

- Skabeloner til taknemmelighedsbreve

Videoer til lektion 3

- [Taknemli.dk/Lektion-3](#)

Tids- og aktivitetsplan for lektion 3

Tid	Varighed	Aktivitet
0.-3. minut	3 min	Kom på plads Åbn Taknemli.dk/Lektion-3 på smartboard.
3.-8. minut	5 min	Opsamling på hjemmeopgaven: Skriv tre gode ting ned fra ugen. Eleverne cirkulerer rundt i klassen og taler med hinanden om, hvad de har skrevet og hvorfor.
8.-10. minut	2 min	Opsamling i plenum: 2-3 elever fortæller om noget, de har hørt deres kammerater sige. Hvorfor lagde de mærke til netop det udsagn?
10.-12. minut	2 min	Hvordan har du tidligere vist andre taknemmelighed? Se videoen: "Hvordan har du tidligere vist andre taknemmelighed?"
12.-14. minut	2 min	Lav øvelse 6 i øvelseshæftet individuelt.
14.-16. minut	2 min	Saml op på øvelse 6 med sidemakker.
16.-17. minut	1 min	Kom på andre måder at vise taknemmelighed på Se videoen: "Andre måder at vise taknemmelighed på".
17.-21. minut	4 min	Lav øvelse 7 i øvelseshæftet med sidemakker.
21.-24. minut	3 min	Saml op på øvelse 7 med sidemakker.
24.-27. minut	3 min	Skriv et taknemmelighedsbrev Se videoen: "Skriv et taknemmelighedsbrev".
27.-28. minut	1 min	Uddel skabelon til taknemmelighedsbrev.
28.-36. minut	8 min	Lav øvelse 8 i øvelseshæftet individuelt.
36.-38. minut	2 min	Saml op på øvelse 8 med sidemakker.
38.-42. minut	4 min	Opsamling på lektion 3 I plenum. Spørg fx eleverne, om de har tænkt sig at give deres taknemmelighedsbrev til personen, som de har skrevet til. Hvis ikke, hvad afholder dem fra at gøre det?
42.-43. minut	1 min	Præsenter hjemmeopgaven til næste gang. Eleverne skal skrive tre gode ting fra ugen ned i øvelseshæftet. De skal skrive noget, de er parate til at dele med deres klassekammerater i næste lektion.
43.-45. minut	2 min	Ryd op, og gør klar til næste lektion.

Lærervejledning til lektion 4

Læg mærke til goder i samfundet

Forberedelse

- Orienter dig i tids- og aktivitetsplanen for lektion 4 på næste side.
- Se de tre videoer til lektion 4 på [Taknemli.dk/Lektion-4](#).
- Kig på øvelserne til lektion 4 i øvelseshæftet.

Hvis du har tid

- Skriv tre gode ting ned fra din uge.
- Afprøv øvelse 9-11 i øvelseshæftet, som eleverne skal arbejde med i lektion 4.

Det skal du bruge i lektion 4

Materialer fra Taknemli'-kassen

- Du skal ikke bruge materialer fra Taknemli'-kassen i lektion 4.

Videoer til lektion 4

- [Taknemli.dk/Lektion-4](#)

Tids- og aktivitetsplan for lektion 4

Tid	Varighed	Aktivitet
0.-3. minut	3 min	Kom på plads Åbn Taknemli.dk/Lektion-4 på smartboard.
3.-8. minut	5 min	Opsamling på hjemmeopgaven: Skriv tre gode ting ned fra ugen. Eleverne cirkulerer rundt i klassen og taler med hinanden om, hvad de har skrevet og hvorfor.
8.-11. minut	3 min	Find på grunde til at være taknemmelig for at bo i Danmark Se videoen: "10 gode grunde til at være taknemmelig for at bo i Danmark".
11.-16. minut	5 min	Lav øvelse 9 i øvelseshæftet med sidemakker.
16.-20. minut	4 min	Opsamling med sidemakker.
20.-22. minut	2 min	Hvad nu, hvis goderne forsvandt? Se videoen: "Hvad nu hvis goderne forsvandt?"
22.-26. minut	4 min	Lav øvelse 10 i øvelseshæftet med sidemakker.
26.-28. minut	2 min	Kom på en person eller gruppe, der gør en positiv forskel Se videoen: "Hvem synes du gør en positiv forskel?"
28.-31. minut	3 min	Lav øvelse 11 individuelt.
31.-37. minut	6 min	Opsamling: Eleverne cirkulerer rundt i klassen og taler med hinanden om, hvad de har skrevet og hvorfor.
37.-42. minut	5 min	Opsamling på lektion 4 I plenum. Spørg fx eleverne: Hvad er I taknemmelige for ved at bo i Danmark? Hvem gør en positiv forskel for jer?
42.-43. minut	1 min	Præsenter hjemmeopgaven til næste gang. Eleverne skal i løbet af ugen skrive tre gode ting ned i øvelseshæftet.
43.-45. minut	2 min	Ryd op, og gør klar til næste lektion.

Lærervejledning til lektion 5

Læg mærke til gode ting ved din klasse og skole

Tids- og aktivitetsplan for lektion 5

Forberedelse

1.

Orienter dig i tids- og aktivitetsplanen for lektion 5 på næste side.

2.

Se de fire videoer til lektion 5 på [Taknemli.dk/Lektion-5](#).

3.

Kig på øvelsen til lektion 5 i øvelseshæftet.

Hvis du har tid

1.

Skriv tre gode ting ned fra din uge.

2.

Afprøv øvelse 12 i øvelseshæftet, som eleverne skal arbejde med i lektion 5.

Hvis du har endnu mere tid

Skriv en lille hilsen til hver elev i klassen, hvor du fortæller, hvad du sætter pris på ved ham eller hende. Eller skriv et brev til klassen som helhed.

Det skal du bruge i lektion 5

Materialer fra Taknemli'-kassen

•

Tak-og-byt-kort til lektion 5

•

Plakat med teksten "Tak"

•

"Jeg er taknemli' for"-kort

•

Elefantsnot til at hænge plakat og "Jeg er taknemli' for"-kort op

•

Taknemli'-klistermærker

Videoer til lektion 5

•

[Taknemli.dk/Lektion-5](#)

I lektion 5 skal eleverne lave en taknemmelighedsvæg i klassen. Du kan se et eksempel her:



Tid	Varighed	Aktivitet
0.-3. minut	3 min	Kom på plads Åbn Taknemli.dk/Lektion-5 på smartboard. Hæng plakat med teksten "Tak" op.
3.-5. minut	2 min	Se videoen: "Hvad er du taknemmelig for ved klassen og ved skolen?"
5.-12. minut	7 min	Tak-og-byt-øvelse med fokus på klassen og skolen Eleverne rejser sig, trækker et kort og finder en makker. De svarer på hinandens spørgsmål, bytter kort og finder en ny makker. Saml kortene ind bagefter. Måske du kan bruge dem igen en anden gang.
12.-20. minut	8 min	Opsamling i plenum: Eleverne fortæller om noget, de har hørt deres kammerater sige. Hvorfor lagde de mærke til netop det udsagn?
20.-21. minut	1 min	Lav en taknemmelighedsvæg Se videoen: "Lav en taknemmelighedsvæg".
21.-22. minut	1 min	Uddel tre "Jeg er taknemli' for"-kort til eleverne. Læg elefantsnot frem til eleverne, så de kan lave en taknemmelighedsvæg.
22.-29. minut	7 min	Hver elev udfylder tre "Jeg er taknemli' for"-kort og hænger dem op på eller omkring "Tak"-plakaten med elefantsnot.
29.-32. minut	3 min	Opsamling i plenum: Spørg fx eleverne om: Hvad har I skrevet på kortene? Hvorfor har I skrevet det? Er der nogen af de andres kort, der har gjort indtryk på jer?
32.-33. minut	1 min	Hold fast i taknemmeligheden Se videoen: "Hold fast i taknemmeligheden".
33.-36. minut	3 min	Lav øvelse 12 i øvelseshæftet individuelt. Uddel Taknemli'-klistermærker til eleverne.
36.-42. minut	6 min	Opsamling på forløbet I plenum. Spørg fx eleverne: Hvordan har det været at arbejde med taknemmelighed? Kommer I til at gøre noget anderledes fremover?
42.-43. minut	1 min	Se videoen "Tak for nu".
43.-45. minut	2 min	Ryd op, og gør klar til næste lektion.

Få enkle mail-tips til at fastholde taknemmeligheden

Vi håber, at du og dine elever har lyst til at tage taknemmeligheden med jer videre – også efter, at undervisningsforløbet er slut.

For at gøre det let og overskueligt har vi lavet en mail-serie med små, enkle tips, der hjælper jer med at fastholde den gode vane.

En gang om måneden, de næste fire måneder, modtager du en kort påmindelse med inspiration til, hvordan I – uden forberedelse og på ganske få minutter – kan bringe taknemmeligheden i spil i hverdagen. Det kræver kun én ting: lysten til at holde fast i det, der virker.



Tilmeld dig her

– så sørger vi for resten.
Scan QR-koden eller smut ind på Taknemli.dk/Hold-fast for at komme i gang.



Ingen unge skal stå alene med deres følelser



Mindhelper er et digitalt univers, der styrker unges mentale trivsel – og gør det lettere at tage de svære samtaler.

Vi udvikler gratis, lettilgængelige materialer og fortællinger, der hjælper unge med at forstå og håndtere deres følelser.

Alt er skabt med og for unge, så indholdet føles relevant, troværdigt og let at spejle sig i.

Vi tilbyder også ressourcer målrettet fagpersoner, der arbejder med unge i hverdagen.

Kort sagt: Vi er her, så ingen unge skal stå alene med deres følelser.

Se mere på **Mindhelper.dk**