

Taknemli' - Lad os sammen skrue op for taknemmeligheden

Lærervejledning

Kære lærer

Forskning viser, at taknemmelighed har stor betydning for vores mentale sundhed.

Vi bliver simpelthen gladere og mere tilfredse, når vi husker at påskønne gode ting i vores liv. Men også mere hjælpsomme, gavmilde og opmærksomme på andre.

Derfor vil vi gerne starte med at sige tak for, at du vil sætte taknemmelighed på skoleskemaet.

Vi ved, at du har nok at se til. I lærervejledningen her får du derfor trin-for-trin-opskrifter på de fem lektioner i forløbet.

Alle lektioner kommer desuden med korte videoer, der formidler viden og introducerer øvelser.

Har du spørgsmål eller kommentarer til undervisningsmaterialet, så skriv endelig til os på Hej@Taknemli.dk

Rigtig god fornøjelse med forløbet.

/Taknemli'-teamet

Bogen findes både i en papirversion og som gratis e-bog.

Læs mere på Taknemli.dk/Bog



Taknemmelighed: Den videnskabelige genvej til mere glæde

Forberedelse

1. Bestil gratis kasse med materialer til forløbet på Taknemli.dk/kasse
2. Orienter dig i tids- og aktivitetsplanen for lektion 1 på næste side.
3. Kig på øvelser i lektion 1 i øvelsesheftet.

Hvis du har tid

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

Det skal du bruge i lektion 1

Materialer fra Taknemli'-kassen

- De to plakater
- Tak-og-byt-kort med spørgsmål til mere taknemmelighed
- Øvelseshefter til eleverne

Videoer til lektion 1

- Taknemli.dk/Lektion-1

Tids- og aktivitetsplan for lektion 1

Tid	Aktivitet
0.-3. minut	Kom på plads Hæng Taknemli'-plakaterne op i klassen. Åbn Taknemli.dk/Lektion-1 på smartboard.
3.-7. minut	Se videoen "Hvad er taknemmelighed, og hvorfor er det vigtigt?".
7.-12. minut	Tak-og-byt-øvelse Læg tak-og-byt kortene med bagsiden opad. Eleverne trækker hver et kort og finder derefter sammen 2 og 2 og svarer på hinandens spørgsmål. Herefter bytter de kort og går videre til en ny makker. Saml kortene ind bagefter. De skal bruges igen i lektion 5.
12.-15. minut	Opsamling i plenum: Et par elever giver eksempler på, hvad de svarede.
15.-17. minut	Øvelse 1: Hvem er det mest taknemmelige menneske, du kender? Se videoen "Hvem er det mest taknemmelige menneske, du kender?".
17.-18. minut	Øvelseshæfter uddeles til eleverne.
18.-23. minut	Lav øvelse 1 i øvelseshæftet individuelt.
23.-26. minut	Saml op på øvelse 1 med sidemakker.
26.-29. minut	Øvelse 2: Skriv tre gode ting ned fra ugen Se videoen "Skriv tre gode ting ned fra ugen".
29.-34. minut	Lav øvelse 2 i øvelseshæftet individuelt.
34.-39. minut	Saml op på øvelse 2 med sidemakker.
39.-41. minut	Opsamling på lektion 1 i plenum
41.-43. minut	Præsenter hjemmeopgaven til næste gang Eleverne skal skrive tre gode ting fra ugen i øvelseshæftet. De skal skrive noget, de parate til at dele med deres klassekammerater i næste lektion.
43.-45. minut	Ryd op, og gør klar til næste lektion

Bliv mere opmærksom på små kilder til glæde i hverdagen

Forberedelse

1. Orienter dig i tids- aktivitetsplanen for lektion 2 på næste side.
2. Kig på øvelser i 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

- Du skal i lektion 2 ikke bruge materialer fra Taknemli'-kassen
- Videoer til lektion 2 finder du på siden Taknemli.dk/Lektion-2

Tids- og aktivitetsplan for lektion 2

Tid	Aktivitet
0.-3. minut	Kom på plads Åbn Taknemli.dk/Lektion-2 på smartboard.
3.-8. minut	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	Plenum: 2-3 elever fortæller om noget, de har hørt deres kammerater sige. Hvorfor lagde de mærke til netop den kammerats udsagn?
10.-13. minut	Øvelse 3: Læg mærke til goder, du tager for givet Se videoen "Tag kampen op imod taknemmelighedens fjende nr. 1".
13.-16. minut	Lav øvelse 3 i øvelseshæftet individuelt.
16.-18. minut	Saml op på øvelse 3 med sidemakker.
18.-20. minut	Øvelse 4: Prøv 'Hvad nu hvis'-metoden til mere glæde Se videoen "Skrup op for taknemmeligheden med hvad-nu-hvis-metoden".
20.-23. minut	Lav øvelse 4 i øvelseshæftet individuelt.
23.-25. minut	Saml op på øvelse 4 med sidemakker.
25.-29. minut	Øvelse 5: Skriv en hyldest til hverdagen Se videoen "Dan Turélls metode til at påskønne de gode ting i hverdagen".
29.-34. minut	Lav øvelse 5 i øvelseshæftet individuelt.
34.-35. minut	Saml op på øvelse 5 med sidemakker.
35.-40. minut	3-5 elever læser deres hyldest op for klassen. Snak om, hvad man kan være taknemmelig for i hverdagen.
40.-42. minut	Opsamling på lektion 2 i plenum
42.-43. minut	Præsenter hjemmeopgaven til næste gang Eleverne skal skrive tre gode ting fra ugen i øvelseshæftet. De skal skrive noget, de parate til at dele med deres klassekammerater i næste lektion.
43.-45. minut	Ryd op, og gør klar til næste lektion.

Vis andre din taknemmelighed

Forberedelse

1. Orienter dig i tids- og aktivitetsplanen for lektion 3 på næste side.
2. Kig på øvelser i lektion 3 i øvelseshæftet.

Hvis du har tid

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

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. Forskeren Kerry Howells, der har undervist og forsket i taknemmelighed i mere end 20 år, skriver, at sådan en personlig hilsen fra læreren ofte betyder mere, end vi regner med.

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	Aktivitet
0.-3. minut	Kom på plads Åbn Taknemli.dk/Lektion-3 på smartboard.
3.-8. minut	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	Plenum: 2-3 elever fortæller om noget, de har hørt deres kammerater sige. Hvorfor lagde de mærke til netop den kammerats udsagn?
10.-14. minut	Øvelse 6: Hvad afholder dig fra at vise din taknemmelighed? Se videoen "Derfor er det vigtigt at vise andre vores taknemmelighed".
14.-17. minut	Lav øvelse 6 i øvelseshæftet individuelt.
17.-19. minut	Saml op på øvelse 6 med sidemakker.
19.-22. minut	Øvelse 7: Skriv et taknemmelighedsbrev, og spred glæde Se videoen "Skriv et taknemmelighedsbrev, og spred glæde".
22.-23. minut	Uddel skabelon til taknemmelighedsbrev.
23.-29. minut	Lav øvelse 7 i øvelseshæftet individuelt.
29.-32. minut	Saml op på øvelse 7 med sidemakker.
32.-33. minut	Øvelse 8: Kom på 10 andre måder at vise taknemmelighed på Se videoen "10 andre måder at vise sin taknemmelighed på".
33.-38. minut	Lav øvelse 8 i øvelseshæftet med sidemakker.
38.-40. minut	Saml op på øvelse 8 med sidemakker.
40.-42. minut	Opsamling på lektion 3 i plenum
42.-43. minut	Præsenter hjemmeopgaven til næste gang Eleverne skal skrive tre gode ting fra ugen i øvelseshæftet. De skal skrive noget, de parate til at dele med deres klassekammerater i næste lektion.
43.-45. minut	Ryd op, og gør klar til næste lektion.

Læg mærke til goder i samfundet

Forberedelse

1. Orienter dig i tids- og aktivitetsplanen for lektion 4 på næste side.
2. Kig på øvelser i lektion 4 i øvelseshæftet.

Hvis du har tid

1. Skriv tre gode ting ned fra din uge.
2. Afprøv øvelse 9-12, som eleverne skal arbejde med i lektion 4.

Det skal du bruge i lektion 4

- Du skal i lektion 4 ikke bruge materialer fra Taknemli'-kassen
- Videoer til lektion 4 finder du på siden Taknemli.dk/Lektion-4

Tids- og aktivitetsplan for lektion 4

Tid	Aktivitet
0.-3. minut	Kom på plads Åbn Taknemli.dk/Lektion-4 på smartboard.
3.-8. minut	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	Eleverne snakker med deres sidemakker om, hvordan det gik med taknemmelighedsbrevet. Fik de det afleveret? Hvordan reagerede modtageren?
10.-12. minut	Plenum: 2-3 elever fortæller om, hvordan det gik med at aflevere taknemmelighedsbrevet.
12.-17. minut	Øvelse 9: Er vi nogle brokkehoveder? Se videoen "Sig goddag til taknemmelighedens fjende nr. 2".
17.-19. minut	Lav øvelse 9 i øvelseshæftet med sidemakker.
19.-20. minut	Øvelse 10: Find på grunde til at være taknemmelig for at bo i Danmark Se videoen "10 grunde til at være taknemmelig for at bo i Danmark".
20.-25. minut	Lav øvelse 10 i øvelseshæftet med sidemakker.
25.-27. minut	Saml op på øvelse 10 med sidemakker.
27.-29. minut	Øvelse 11: Forestil dig, at værdifulde goder forsvandt med et trylleslag Se videoen "Hvad nu hvis vigtige goder pludselig forsvandt".
29.-31. minut	Lav øvelse 11 i øvelseshæftet med sidemakker.
31.-33. minut	Øvelse 12: Indstil en person eller gruppe til månedens Taknemli'-tulipan Se videoen "Indstil en person eller gruppe til månedens Taknemli'-tulipan".
33.-40. minut	Lav øvelse 12 i øvelseshæftet i grupper med fire.
40.-42. minut	Opsamling på lektion 4 i plenum
42.-43. minut	Præsenter hjemmeopgaven til næste gang Eleverne skal skrive tre gode ting fra ugen i øvelseshæftet. De skal skrive noget, de parate til at dele med deres klassekammerater i næste lektion.
43.-45. minut	Ryd op, og gør klar til næste lektion.

Hold fast i taknemmeligheden



Forberedelse

1. Orienter dig i tids- og aktivitetsplanen for lektion 5 på næste side.
2. Kig på øvelser i lektion 5 i øvelseshæftet.

Hvis du har tid

1. Skriv tre gode ting ned fra din uge.
2. Afprøv øvelse 13-15, som eleverne skal arbejde med i lektion 5.
3. Læs kapitlet "Hold fast i taknemmeligheden – også på sigt" i *Taknemli' - En lille bog om glæde*.

Det skal du bruge i lektion 5

Materialer fra Taknemli'-kassen

- Tak-og-byt-kort med spørgsmål til mere taknemmelighed
- Taknemli'-klistermærker
- Foldere om Mindhelper.dk

Videoer til lektion 5

- [Taknemli.dk/Lektion-5](https://www.taknemli.dk/Lektion-5)

Tids- og aktivitetsplan for lektion 5

Tid	Aktivitet
0.-3. minut	Kom på plads Åbn Taknemli.dk/Lektion-5 på smartboard.
3.-6. minut	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.
6.-9. minut	Øvelse 13: Prøv 'Kuglepens-tricket til mere taknemmelighed' Se videoen "Kuglepens-tricket til mere taknemmelighed".
9.-13. minut	Lav øvelse 13 i øvelsesheftet individuelt.
13.-15. minut	Saml op på øvelse 13 med sidemakker.
15.-18. minut	Øvelse 14: Opbyg en taknemmelighedsrutine Se videoen "3 tips til at huske taknemmeligheden i hverdagen".
18.-21. minut	Lav øvelse 14 i øvelsesheftet individuelt.
21.-24. minut	Saml op på øvelse 14 med sidemakker.
24.-30. minut	Tak-og-byt-øvelse Læg tak-og-byt kortene med bagsiden opad. Eleverne trækker hver et kort og finder derefter sammen 2 og 2 og svarer på hinandens spørgsmål. Herefter bytter de kort og går videre til en ny makker.
30.-32. minut	Øvelse 15: Lav en plan for den kommende uge Se videoen "Sådan øger du dine chancer for at få sagt tak".
32.-34. minut	Lav øvelse 15 i øvelsesheftet individuelt.
34.-36. minut	Saml op på øvelse 15 med sidemakker + uddeling af Taknemli'-klistermærke.
36.-41. minut	Opsamling på forløbet i plenum
41.-43. minut	Se videoen "Tak for nu".
43.-45. minut	Ryd op, og gør klar til næste lektion.