

Taknemli' - Lad os sammen skrue op for taknemmeligheden

Lærervejledning til forløb uden trykte materialer

Forskning viser, at taknemmelighed er et af de karaktertræk, der har allerstørst betydning for vores mentale sundhed.

Vi bliver simpelthen gladere og mere tilfredse, når vi husker at påskønne gode ting i hverdagen. 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. Dem finder du på Taknemli.dk/Undervisningsmateriale.

Inden du kaster dig over undervisningsmaterialet har vi lige en praktisk besked til dig. Forløbet er oprindeligt lavet, så det kommer med en kasse med trykte undervisningsmaterialer, som lærere i 7.-10. klasse og lærere på FGU-centre kan bestille.

Vi har imidlertid hørt fra mange andre, der også gerne vil tage taknemmelighed op. Derfor har vi lavet den her 100 % digitale version af forløbet, hvor eleverne eksempelvis arbejder i et digitalt øvelseshæfte fremfor et trykt.

Det betyder, at du enkelte steder skal hjælpe værten i videoerne lidt på vej. For eksempel når hun siger, at du lige om lidt vil dele trykte øvelseshæfter ud. Men det forbereder vi dig selvfølgelig på her i lærervejledningen.

Ellers vil vi bare ønske dig og klassen rigtig god fornøjelse med forløbet. Har du spørgsmål eller kommentarer til forløbet, så skriv endelig til os på Hej@Taknemli.dk

Kh Taknemli'-teamet

Taknemmelighed: Den videnskabelige genvej til mere glæde

Forberedelse

1. Orienter dig i tids- og aktivitetsplanen for lektion 1 på næste side.
2. [Download øvelseshæftet](#) og orienter dig i øvelser til lektion 1.
3. Orienter dig i videoer til lektion 1 på Taknemli.dk/Lektion-1.
4. Tag stilling til om eleverne skal arbejde med øvelseshæftet i Word eller Google Docs.

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 1-2 i øvelseshæftet, som eleverne skal arbejde med i lektion 1.
3. [Download "Taknemli' - En lille bog om glæde"](#) og læs kapitlet "Hvad er taknemmelighed?"

Her skal du hjælpe værten

I videoen "Hvad er taknemmelighed, og hvorfor det vigtigt?" siger værten, at eleverne får uddelt trykte kort med spørgsmål til mere taknemmelighed. Eleverne skal i stedet gå ind siden Taknemli.dk/Tak-og-byt, hvor de finder spørgsmålene i en digital version.

Det skal du bruge i lektion 1

På Taknemli.dk/Lektion-1 finder du de videoer og links, I skal bruge i lektion 1.

Tids- og aktivitetsplan for lektion 1

Tid	Aktivitet
0.-3. minut	Kom på plads Åbn Taknemli.dk/Lektion-1 på smartboard.
3.-7. minut	Se videoen "Hvad er taknemmelighed, og hvorfor det vigtigt?".
7.-12. minut	Tak-og-byt-øvelse Eleverne går sammen i grupper med fire. En af dem går ind på Taknemli.dk/Tak-og-byt . Eleverne skiftes til at svare på spørgsmål. De andres opgave er at lytte og spørge nysgerrigt ind til deres kammeraters svar.
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	Eleverne går ind på Taknemli.dk/Lektion-1 og downloader øvelseshæftet og gemmer det et sted, hvor de nemt kan finde det igen.
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	Gør klar til næste lektion

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. Orienter dig i øvelser til lektion 2 i øvelseshæftet.
3. Orienter dig i videoer til lektion 2 på Taknemli.dk/Lektion-2.

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

På Taknemli.dk/Lektion-2 finder du de videoer og links, der skal bruges i lektion 2.

Tids- og aktivitetsplan for lektion 2

Tid	Aktivitet
0.-3. minut	Åbn Taknemli.dk/Lektion-2 på smartboard.
3.-8. minut	Opsamling på hjemmeopgaven: Skriv tre gode ting ned fra ugen Eleverne går sammen i firemandsgrupper og taler 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 "Skru 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	Gør klar til næste lektion

Vis andre din taknemmelighed



Forberedelse

1. Orienter dig i tids- og aktivitetsplanen for lektion 3 på næste side.
2. Orienter dig i øvelser til lektion 3 i øvelseshæftet.
3. Orienter dig i videoer til lektion 3 på Taknemli.dk/Lektion-3.

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.

Her skal du hjælpe værten

I videoen "Skriv et taknemmelighedsbrev, og spred glæde" siger værten, at du vil dele en skabelon ud til at skrive taknemmelighedsbrev på. Eleverne skal i stedet downloade brevskebelon i boks øverst på [Taknemli/Lektion-3](https://Taknemli.dk/Lektion-3).

Det skal du bruge i lektion 3

På Taknemli.dk/Lektion-3 finder du de videoer og links, der skal bruges i lektion 3.

Tids- og aktivitetsplan for lektion 3

Tid	Aktivitet
0.-3. minut	Åbn Taknemli.dk/Lektion-3 på smartboard.
3.-8. minut	Opsamling på hjemmeopgaven: Skriv tre gode ting ned fra ugen Eleverne går sammen i firemandsgrupper og taler 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	Download skabelon til taknemmelighedsbrev på Taknemli.dk/Lektion-3 .
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 i grupper.
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	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. Orienter dig i øvelser til lektion 4 i øvelseshæftet.
3. Orienter dig i videoer til lektion 4 på Taknemli.dk/Lektion-4.

Hvis du har tid

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

Det skal du bruge i lektion 4

På Taknemli.dk/Lektion-4 finder du de videoer og links, der skal bruges i lektion 4.

Tids- og aktivitetsplan for lektion 4

Tid	Aktivitet
0.-3. minut	Åbn Taknemli.dk/Lektion-4 på smartboard.
3.-8. minut	Opsamling på hjemmeopgaven: Skriv tre gode ting ned fra ugen Eleverne går sammen i firemandsgrupper og taler om, hvad de har skrevet og hvorfor.
8.-10. minut	Eleverne taler i grupper 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 4.
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	Gør klar til næste lektion

Hold fast i taknemmeligheden



Forberedelse

1. Orienter dig i tids- og aktivitetsplanen for lektion 5 på næste side.
2. Orienter dig i øvelser til lektion 5 i øvelseshæftet.
3. Orienter dig i videoer til lektion 5 på Taknemli.dk/Lektion-5.

Hvis du har tid

1. Skriv tre gode ting ned fra din uge.
2. Afprøv øvelse 13-15 i øvelseshæftet, 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.

Her skal du hjælpe værten

I video 15 siger værten, at du vil dele Taknemli'-klistermærker ud til eleverne. Hils dine elever og sig, at vi meget gerne sender dem en stak klistermærker. Du kan bare skrive til os på Hej@Taknemli.dk.

Det skal du bruge i lektion 5

På Taknemli.dk/Lektion-5 finder du de videoer og links, der skal bruges i lektion 5.

Tids- og aktivitetsplan for lektion 5

Tid	Aktivitet
0.-3. minut	Åbn Taknemli.dk/Lektion-5 på smartboard.
3.-6. minut	Opsamling på hjemmeopgaven: Skriv tre gode ting ned fra ugen Eleverne sendes ud i firemandsgrupper og taler 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 øvelseshæftet 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 øvelseshæftet individuelt.
21.-24. minut	Saml op på øvelse 14 med sidemakker.
24.-30. minut	Tak-og-byt-øvelse Eleverne går sammen i grupper med fire. En af dem går ind på Taknemli.dk/Tak-og-byt . Eleverne skiftes til at svare på spørgsmål. De andres opgave er at lytte og spørge nysgerrigt ind til deres kammeraters svar.
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 øvelseshæftet individuelt.
34.-36. minut	Saml op på øvelse 15 med sidemakker.
36.-41. minut	Opsamling på forløbet i plenum
41.-43. minut	Se videoen "Tak for nu"
43.-45. minut	Gør klar til næste lektion