

Digital lærervejledning til Taknemli'-undervisningsforløbet



Kære lærer

Tak for, at du vil sætte taknemmelighed på skoleskemaet.

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/Digital

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 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

Lærervejledning til lektion 1

Taknemmelighed: Genvejen 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. Se de tre videoer til lektion 1 på Taknemli.dk/Digital/Lektion-1.

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/Digital.
2. Afprøv øvelse 1 og 2 i øvelseshæftet, som eleverne skal arbejde med i lektion 1.
3. Download *Taknemli' - En lille bog om glæde* på Taknemli.dk/Digital og læs kapitlet "Hvad er taknemmelighed?".

Her skal du hjælpe værten

Til videoen "Hvad er taknemmelighed, og hvorfor det vigtigt?" skal eleverne gå ind på siden Taknemli.dk/Tak-og-byt, hvor de finder tak-og-byt-kortene online.

Til videoen "Hvem er det mest taknemmelige menneske, du kender?" skal eleverne downloade øvelseshæftet i stedet for at få det udleveret.

Det skal du bruge i lektion 1

Videoer til lektion 1

- Taknemli.dk/Digital/Lektion-1/

Tak-og-byt-kort

- Taknemli.dk/Tak-og-byt/

Tids- og aktivitetsplan for lektion 1

Tid	Varighed	Aktivitet
0.-3. minut	3 min	Kom på plads Åbn Taknemli.dk/Digital/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 går sammen i grupper à 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.
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?"
16.-18. minut	2 min	Eleverne går ind på Taknemli.dk/Digital/Lektion-1/ og downloader øvelshæftet og gemmer det et sted, hvor de nemt kan finde det igen.
18.-23. minut	5 min	Lav øvelse 1 i øvelshæftet individuelt.
23.-26. minut	3 min	Saml op på øvelse 1 med sidemakker.
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".
29.-34. minut	5 min	Lav øvelse 2 i øvelshæftet individuelt.
34.-37. minut	3 min	Saml op på øvelse 2 med sidemakker.
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.
41.-43. minut	2 min	Præsenter hjemmeopgaven til næste gang. Eleverne skal skrive tre gode ting fra ugen ned i øvelshæftet. 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 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/Digital/Lektion-2/](https://taknemli.dk/Digital/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

Videoer til lektion 2

- [Taknemli.dk/Digital/Lektion-2/](https://taknemli.dk/Digital/Lektion-2/)

Tids- og aktivitetsplan for lektion 2

Tid	Varighed	Aktivitet
0.-3. minut	3 min	Kom på plads Åbn Taknemli.dk/Digital/Lektion-2/ på smartboard.
3.-8. minut	5 min	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	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?
		Læg mærke til goder, du tager for givet
10.-12. minut	2 min	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.
		Prøv 'Hvad nu hvis'-metoden til mere glæde
17.-19. minut	2 min	Se videoen: "Skru 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.
		Skriv en hyldest til hverdagen
25.-28. minut	3 min	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.
		Opsamling på lektion 2
40.-42. minut	2 min	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

1. Orienter dig i tids- og aktivitetsplanen for lektion 3 på næste side.
2. Se de tre videoer til lektion 3 på Taknemli.dk/Digital/Lektion-3/.
3. Kig på øvelserne til 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*.

Det skal du bruge i lektion 3

Videoer til lektion 3

- Taknemli.dk/Digital/Lektion-3/

Skabelon til taknemmelighedsbrev

- Taknemli.dk/Digital/Lektion-3/

Tids- og aktivitetsplan for lektion 3

Tid	Varighed	Aktivitet
0.-3. minut	3 min	Kom på plads Åbn Taknemli.dk/Digital/Lektion-3/ på smartboard.
3.-8. minut	5 min	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	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?
		Hvordan har du tidligere vist andre taknemmelighed?
10.-12. minut	2 min	Se videoen: "Hvordan har du tidligere vist andre taknemmelighed?"
12.-14. minut	2 min	Lav øvelse 6 i øvelsesheftet individuelt.
14.-16. minut	2 min	Saml op på øvelse 6 med sidemakker.
		Kom på andre måder at vise taknemmelighed på
16.-17. minut	1 min	Se videoen: "Andre måder at vise taknemmelighed på".
17.-21. minut	4 min	Lav øvelse 7 i øvelsesheftet med sidemakker.
21.-24. minut	3 min	Saml op på øvelse 7 med sidemakker.
		Skriv et taknemmelighedsbrev
24.-27. minut	3 min	Se videoen: "Skriv et taknemmelighedsbrev".
27.-28. minut	1 min	Download skabelon til taknemmelighedsbrev på Taknemli.dk/Digital/Lektion-3/ .
28.-36. minut	8 min	Lav øvelse 8 i øvelsesheftet individuelt.
36.-38. minut	2 min	Saml op på øvelse 8 med sidemakker.
		Opsamling på lektion 3
38.-42. minut	4 min	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 øvelsesheftet. 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

1. Orienter dig i tids- og aktivitetsplanen for lektion 4 på næste side.
2. Se de tre videoer til lektion 4 på Taknemli.dk/Digital/Lektion-4/.
3. Kig på øvelserne til lektion 4 i øvelseshæftet.

Hvis du har tid

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

Her skal du hjælpe værten

I videoen "10 gode grunde til at være taknemmelig for at bo i Danmark" fortæller værten, at eleverne skal sætte kryds ved de tre ting, som de er mest taknemmelige for. I stedet for at sætte kryds skal eleverne blot udvælge og huske tre sætninger.

Det skal du bruge i lektion 4

Videoer til lektion 4

- Taknemli.dk/Digital/Lektion-4/

Tids- og aktivitetsplan for lektion 4

Tid	Varighed	Aktivitet
0.-3. minut	3 min	Kom på plads Åbn Taknemli.dk/Digital/Lektion-4/ på smartboard.
3.-8. minut	5 min	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.-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

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/Digital/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.

Her skal du hjælpe værten

I videoen "Hold fast i taknemmeligheden" fortæller værten, at eleverne får et Taknemli'-klistermærke. I stedet for klistermærket kan eleverne downloade en baggrund til deres telefon på Taknemli.dk/Digital/Lektion-5/.

Det skal du bruge i lektion 5

Videoer til lektion 5

- Taknemli.dk/Digital/Lektion-5/

Tak-og-byt-kort & påstande om taknemmelighed

- Taknemli.dk/Tak-og-byt/
- Taknemli.dk/Digital/Lektion-5/

Tids- og aktivitetsplan for lektion 5

Tid	Varighed	Aktivitet
0.-3. minut	3 min	Kom på plads
		Åbn Taknemli.dk/Digital/Lektion-5/ på smartboard.
3.-5. minut	2 min	Se videoen: "Hvad er du taknemmelig for ved klassen og ved skolen?"
		Tak-og-byt-øvelse med fokus på klassen og skolen
5.-12. minut	7 min	Eleverne går sammen i grupper à fire. En af dem går ind på Taknemli.dk/Tak-og-byt og åbner kortene til lektion 5.
		Eleverne skiftes til at svare på spørgsmål. De andres opgave er at lytte og spørge nysgerrigt ind til deres kammeraters svar.
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?
		Stem med fødderne
20.-21. minut	1 min	Se videoen: "Stem med fødderne".
21.-29. minut	8 min	Bed eleverne om at rejse sig op og udpeg, hvor "enig-zonen" og "uenig-zonen" er i klassen. Læs derefter påstande op for eleverne og bed dem om at gå til "enig-zonen" eller "uenig-zonen". Efter hver påstand kan du bede et par af eleverne om at fortælle, hvorfor de har placeret sig, hvor de har.
29.-32. minut	3 min	Opsamling i plenum: Spørg evt. eleverne om, hvilken påstand de synes, var sværest at tage stilling til.
		Hold fast i taknemmeligheden
32.-33. minut	1 min	Se videoen: "Hold fast i taknemmeligheden".
33.-36. minut	3 min	Lav øvelse 12 i øvelseshæftet individuelt.
		Opsamling på forløbet
36.-41. minut	5 min	I plenum. Spørg fx eleverne: Hvordan har det været at arbejde med taknemmelighed? Kommer I til at gøre noget anderledes fremover?
41.-43. minut	2 min	Se videoen "Tak for nu".
43.-45. minut	2 min	Ryd op, og gør klar til næste lektion.

Kort om Taknemli'-undervisningsforløbet

Taknemmelighed gør os gladere, mere hjælpsomme og styrker vigtige bånd.

Det er baggrunden for Taknemli'-undervisningsforløbet.

Materialet er udviklet af teamet bag Mindhelper.dk, der er Danmarks største informationssite for unge om mental sundhed.

Mindhelper.dk udvikles af de fem danske regioner i fællesskab.

