



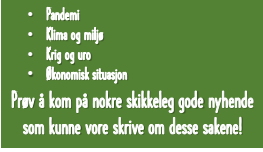




Viser på skjermen:	I timen:
	<p>Denne timen skal handle om takknemlighet og om lykke. Vi skal starte med en musikkvideo Em Beihold - Numb Little Bug (Official Music Video) - YouTube</p>
<p>Om ein ungdom er våken ca 16-17 timar pr døgn, tilsaman omtrent 115 timar i veka, - kor mange av desse timane trur de det er vanleg at ungdommen kjenner seg lykkelige? Begynn svaret.</p>	<p>La elevene få snakke litt med hverandre:</p> <ul style="list-style-type: none"> Om en ungdom er våken ca. 16-17 timer pr døgn, til sammen omtrent 115 timer i uka. Hvor mange av disse timene tror dere det er vanlig at ungdommen kjenner seg lykkelig? Begynn svaret. <p>(Det finnes ingen fasit på dette. Poenget med oppgava er bare at elevene skal reflektere over det. Hvor ofte, hvor lenge og hvor sterkt man kjenner lykke varierer enormt fra person til person, og i løpet av livet. Noen er født med anlegg for å kjenne seg oftere lykkeligere enn andre. Men det å gå rundt å kjenne på intens lykke er uansett ikke spesielt vanlig. Mange vil likevel kjenne seg tilfreds med livet, selv om man ikke kjenner intens lykke.)</p>
	<p>Å være fornøgd med livet</p> <p>Dette bildet fra Verdens lykkerapport 2022 viser at Norge da lå på 8. plass på lista over hvor lykkelig innbyggjarene er. For få år siden (2017) var Norge på topp. Hva kan ha endra seg?</p> <p>(I forklaringa fra FHI ser det ut som det som har endra seg først og fremst er ungdom sin tro på, vs. frykt for, framtida. Lykke, opplevinga av å være tilfreds i livet, ser ut til å henge tett sammen med faktorer som god, stabil økonomi, nære relasjoner, god helse og tro på framtida. Og nettopp dette siste trekker ned no. Lykken satt på prøve: Verdens lykkerapport 2022 viser økt stress og bekymring og en pandemi av generøsitet - FHI)</p> <p>Vis elevene også gjerne årets rapport som de finn på nett!</p>
<p>Kvifor trur de unge i Noreg no ser mørkare på framtida enn unge gjorde i 2017?</p>	<p>La elevene snakke med hverandre litt om spørsmålet Hvorfor tror dere at unge i Norge nå ser mørkere på framtida enn unge gjorde i 2017?</p> <p>Det som vert nevnt i rapporten er at flere enn før har lave inntekter, mange er ensomme, mange opplever psykiske helseplager, og framtidstankene har blitt prega av både pandemi, klimafrykt, kommende endringer i arbeidsmarkedet og krig i Europa.</p>
	<p>Det er helt normalt å være usikker på framtida, og kjenne at krig, pandemi og kunnskap om klima-utvikling gjør noe med oss! Det å kjenne litt frykt kan gjøre at vi skjerper sansene våre, og kanskje gjør valg som sikrer at vi er litt tryggere i det som eventuelt kjem.</p> <p>Samtidig er det synd om frykta gjør at vi ikke klarer å finne krefter til det vi vil eller bør i livet. Og kanskje kan vi trene oss litt på å ligge merke til at det er mye som er betre enn det ser ut?</p>
	<p>Velg denne eller den neste oppgava om dere ikke har tid til begge:</p> <p>Hva gjør oss lykkelige og glade skal tro?</p> <p>Martin Seligman er en amerikansk psykologiprofessor som har laga en modell for hva menneske trenger for å oppleve lykke og glede. Kanskje PERMA kan være grei å huske på av og til?</p> <ul style="list-style-type: none"> P står nemlig ikke for penger, men for positive følelser. Når vi klarer å gi plass til de positive tankene og følelsene i hverdagen kan det gjøre oss godt

	<ul style="list-style-type: none"> • E handler om engasjement. Det å bry seg om noe, være opptatt av noe, engasjere seg, gjerne komme inn i den gode flyt-sona og glemme alt anna litt. • R er relasjoner, det handler om å føle at du hører til i lag med andre menneske. Familie, venner, klassa di. Vi vet at relasjoner påvirker helsa vår, vi trenger gode relasjoner for å ha det bra. • M er mening. Det å kjenne at det vi fyller dagene våre med er meningsfullt. At det betyr noe for noen at nettopp jeg finnes. At vi kan bidra i noe som er viktig for noen. • A er accomplishments på engelsk, og er bytta til Avslutte godt på norsk. Det å lykkes med det man prøver på, føle at man får til ting. <p>La elevene få snakke litt med hverandre om PERMA: tenker de at dette gir mening? Eventuelt: lag en TikTok eller film der de forklarer PERMA til ungdom. For å lære mer om dette se: En modell for glede og lykke - RVTS Sør (rvtssor.no)</p>
	<p>Se Verdens Beste Nyheter - YouTube og la elevene snakke med hverandre igjen:</p> <p>Om dere tenker på tema pandemi, klima og miljø, krig og uro eller økonomisk situasjon i landet – kan dere komme på noen gode nyheter man kunne skrevet innenfor disse sakene?</p>
<p>(Om elevene trenger hjelp kan du for eksempel vise til at pandemien vi har vært gjennom har vist oss at verden er i stand til å lage effektive vaksiner veldig raskt, - at erfaringer med å stenge skoler har gjort at man nok ikke gjør det på same måte en eventuell neste gang, - at pandemien framskyndet noen prosesser som kan være bra for miljø og klima ++. Når det gjelder klima/miljø har verden nå kommet lenger med å erkjenne problemet, og dermed jobbe i retning av viktige løsninger. Kanskje går det treigt? Men det ser ut til å gå rett veg. Og slik er det med det meste. Selv i det som er fryktelig trasig og ser svart ut, kan det dukke opp ting som får verden til å gå framover og bli bedre. Det kan være fint å øve seg i å legge merke til disse tingene også.)</p>	
	<p>Gjør denne øvelsen sammen. Takk - ei lita pause - YouTube</p>
	<p>Lykke kommer noen gangar av seg selv, av noe vi gjør på, noe som skjer med oss, eller for noe vi tenker på eller snakker om. Da er det fint å legge merke til det og nyte det litt. Men om du har lyst å hente fram lykke-følelsen når du trenger den, kan det være veldig effektivt å tenke på det du er takknemlig for.</p>
<p>Kva er du takknemleg for etter 10 år i grunnskolen?</p> <p>Korleis kan det å fokusere på det som er bra i livet hjelpe deg på vidaregåande?</p>	<p>Avslutt gjerne timen med å la elevene reflektere litt over ett av de neste spørsmåla: La elevene få litt tid alene, og gjerne noen små lapper å skrive på. Se om det er mulig i di klasse å få noen gode refleksjoner med dette spørsmålet.</p> <p>Om elevene har behov for å svare at de er «takknemlige for å være ferdige og aldri mer skulle tilbake til denne dritt-plassen» eller lignende, så er det helt mulig å validere følelsen med noe slikt: «Ja det forstår jeg jammen godt at du synes. Jeg huskar når jeg slutta på ungdomsskolen så var jeg også ganske lei! I ettertid kan jeg huske at det var mye som var fint den tida også. Men akkurat nå har dere nok mest lyst å være ferdig ja.»</p>
<p>Avslutt eventuelt med å se filmen som elevene på barnetrinnet ser om takknemlighet nå i mai. Den gjelder like mye for ungdom og voksne: Takknemlighet og følelser - YouTube</p>	