

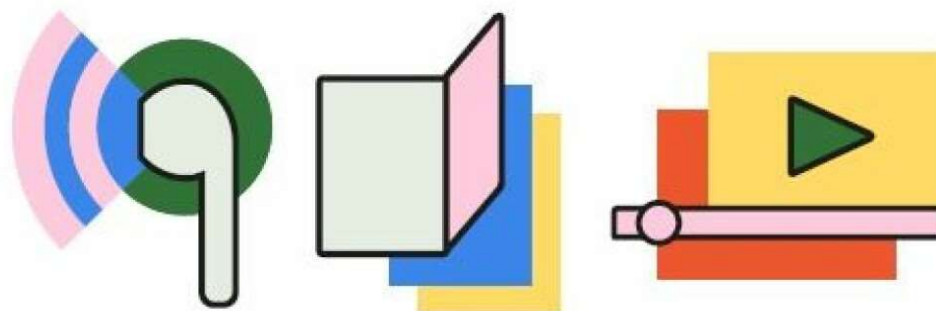
ANNONCE:

BALLE KURSUS & LÆRING  
FAGKURSER OG PÆDAGOGISKE  
KURSER PÅ TVÆRS AF FAG

**balle** HAR DU BEHOVET - HAR VI KURSET  
KURSUS & LÆRING Tel. 61 65 62 43 / kursus@balle-mail.dk



Anmeldelse:



## Livet er en illusion. Tro på den!

Mindhjælper.dk har i samarbejde med Trygfonden udarbejdet et undervisningsmateriale om taknemmelighed, der sætter fokus på elevernes individuelle trivsel og trivslen i klassen. Ta' ja-hatten på.

Heidi Friberg Christophersen

PUBLICERET Onsdag 04. maj 2022 - 00:00



Min morfar havde et emaljeskilt, hvor der stod "Vær glad for det, du har!" Det er i al sin enkelthed også mottoet for det undervisningsforløb, jeg lige har gennemlæst. Det er et ambitiøst undervisningsmateriale om taknemmelighed, der mener at kunne øge trivslen i skolens hverdag i de ældste klasser. Ved at fokusere på at huske på vore positive begivenheder i livet, får vi et nemmere liv. Så enkelt er det.

Det kan lyde lidt mærkeligt at man ved at læse om filosofen Marcus Aurelius, Joakim Von And og en svensk læge, der var helt vild med vaskemaskiner, vil blive mere taknemlig. Men stoicisme og høflighedskonventioner skaber et trygt rum, hvor man kan slappe af i selskabet med andre, der også har lært, hvordan man skal opføre sig civiliseret – uden angst for at blive mødt af negativitet.

Taknemli.dk har lavet et undervisningsmateriale, der er bygget op omkring en række korte videoer, der aktiverer eleverne ved hjælp af øvelser og opgaver, eleverne skal løse og reflektere over. Det er ny hjerneforskning, der manipulerer med vore hjerner, så vi kan øge vor mentale trivsel, og blive bedre til at kommunikere og reflektere.

Det er bygget op om 5 lektioner:

- Lektion 1: Taknemmelighed: Den videnskabelige genvej til mere glæde
- Lektion 2: Få øje på små kilder til glæde i hverdagen
- Lektion 3: Vis andre din taknemmelighed
- Lektion 4: Læg mærke til goder i samfundet
- Lektion 5: Hold fast i taknemmeligheden

Materialet er tilgængeligt på to måder, hvor den eneste forskel er, at du kan modtage materialet fysisk eller digitalt. Materialerne består af lærervejledning, tekst til Aula/intranet om forløbet og øvelseshæfter. Foruden med del samarbejdende læringsopgaver – som "tak og byt", er der andre opgaver, der er udarbejdet på baggrund af amerikansk taknemmelighedsforskning og litteratur.

ANNONCE:



**EN GLAD  
LÆRER  
SMITTER**

Fakta:

negative følelser og tilstande som utilfredshed, stress og angst. Og det kommer heller ikke bag på mig, at den psykologiske forskning i begrebet kommer fra den amerikanske forsker, Robert A. Emmons. Tænk blot på cremekongen Ole Henriksen, der praktiserer dette hver eneste dag. Det virker! Positiv psykologi virker. Tro kan flytte bjerge.

På mange måder er dette materiale en omvendt Sven Brinkmann. Det handler virkelig om at få skruet ja-hatten på, så den ikke har mulighed for at falde af, når vi anstrenger os for at vise venlighed og taknemlighed. Måske udløser dette materiale ikke alle de mirakler, som det lover, men det kan da aldrig skade, at vi giver det vores opmærksomhed. Et lille skridt i den rigtige retning har før vist sig at kunne skabe en revolution. Så herved er bolden givet videre. Måske opnår vi den helt store kædereaktion.



Taknemli'  
 Gratis  
 Udgiver: Mindhælper.dk  
 Se materialet [her](#)  
 Fysisk eksemplar kan bestilles [her](#)

ANNONCE:

BLIV KLÆDT  
 GODT PÅ TIL  
 DINE FAG

ANMELDELSER TRIVSEL ABONNER PÅ TAGS



Ingen kommentarer

Sorter efter ▾

Hvis du ikke har en kommentarbruger, kan du oprette en nedenfor. Bemærk, at det er dit for- og efternavn og ikke dit brugernavn, der vil blive vist ved kommentaren. Se [Folkeskolen.dk's debatregler](#)

LOG IN TO COMMENT

Seneste anmeldelser



**Oplev verdensmålene**

Værdierne bag verdensmålene er humane og en fin rettesnor for standpunkter og livsførelse. Eventyrerne om dem løfter sig desværre ikke så højt, men der er gode forslag til at arbejde med dem gennem drama.



**Børn med udviklingsforstyrrelser skal lære at lege**

Det at kunne lege er en forudsætning for at kunne lære. Især for børn med Autisme, ADHD og andre udviklingsforstyrrelser. Der har og er, ifølge forfatteren, for meget fokus på målstyring og resultater i den danske skole. Så meget at det faktisk kan komme til at gå ud over lysten til at lære. Her kan et skemalagt legetræningsforløb hjælpe.



**Historien spirer og lever videre i én**

13-årige Gro tager læseren med ind i et magisk univers, hvor mørke kræfter og magi møder det sarte syge sind.

FRISKE MORGENNYHEDER FRA FOLKESKOLEN.DK ALLE HVERDAGE

E-mail-adresse

Tilmeld

Ved tilmeldingen siger du ja til et dagligt nyhedsbrev inkl. annoncer på hverdage (og yderst sjældent et ekstra ved afgørende nyt på skoleområdet) samt accepterer Folkeskolens håndtering af persondata. Du kan når som helst framelde dig eller ændre til en ugentlig opdatering.

