

Bliv glad og find ro

Alle elever får et kort. Her sætter de en finger på 5-tallet. Når opgaven på kortet er fuldført, rykker man videre til 4 osv.

Øvelsen handler om, at få øje på de ting, der gør en glad. Det sætter også fokus på, at være taknemlig for de små ting. Øvelsen kan opfølges med en samtale på klassen, så eleverne indbyrdes kan inspirere hinanden til næste gang.



Bliv glad og find ro

Tænk på 5 personer du er glad for	Tænk på 4 dyr du godt kan lide	Tænk på 3 der gør dig glade	Tænk på 2 du er god til	Tænk på 1 en ting der får dig til at grine
---	--	--	--------------------------------------	--

© Dittes_Klassevaerelse

Tænk på 5 personer du er glad for	Tænk på 4 dyr du godt kan lide	Tænk på 3 der gør dig glade	Tænk på 2 du er god til	Tænk på 1 en ting der får dig til at grine
---	--	--	--------------------------------------	--

© Dittes_Klassevaerelse

Tænk på 5 personer du er glad for	Tænk på 4 dyr du godt kan lide	Tænk på 3 der gør dig glade	Tænk på 2 du er god til	Tænk på 1 en ting der får dig til at grine
---	--	--	--------------------------------------	--

© Dittes_Klassevaerelse

Tænk på 5 personer du er glad for	Tænk på 4 dyr du godt kan lide	Tænk på 3 der gør dig glade	Tænk på 2 du er god til	Tænk på 1 en ting der får dig til at grine
---	--	--	--------------------------------------	--

© Dittes_Klassevaerelse