

## INNLEDNING FOR LÆREREN

For å forberede deg åndelig til å holde denne leksjonen, skulle du lese og grunne på følgende:

Vår himmelske Fader ønsker at vi skal være lykkelige. Planen han utarbeidet for oss, kalles ofte «lykkens store plan» (Alma 42:8). Selv om motgang er en viktig del av livet, kan vi velge å ha en positiv innstilling, og vår muntre holdning kan hjelpe andre også å være mer optimistiske.

## LÆREAKTIVITETER

Begynn med en samlingsaktivitet. Du finner ideer på side 3.

**Bønn** Be et barn om å holde åpningsbønn.

**Historie** La et barn holde bildet på side 82. Fortell følgende historie:  
 Maria og moren hennes gikk en tur (*pek på Maria og moren på bildet*). Noen av dem de møtte på veien, så sure, triste eller bekymret ut (*be barna late som de er sure, triste eller bekymret*). Maria spurte mamma: «Hvorfor er folk så triste?» Mamma sa: «Jeg vet ikke, men kanskje vi kan smile til dem og hjelpe dem å bli glade.» Litt senere så Maria en kvinne som kom mot dem. Maria smilte så bredt hun kunne (*be barna smile så bredt de kan*). Da kvinnen så Marias glade ansikt, smilte hun tilbake. Maria sa: «Det virket!» Mamma sa: «Når vi velger å være glade, hjelper det andre å bli glade også.»

Be barna smile. Fortell dem at smilene deres hjelper alle å være glade. Be barna si «glad».

**Sang** Syng eller si teksten til «Smil» (*Barnas sangbok*, 128), og utfør bevegelsene nedenfor. Be barna gjøre det sammen med deg.

Surt og gretten ansikt (*dra ned munnvikene og lag et surt ansikt*)  
 må aldri være til. (*rist på hodet fra side til side*)

Vend opp ned på det

og få et riktig vakkert smil. (*dytt opp munnvikene til et smil*)

Ingen liker sure fjes. (*dytt munnvikene ned og lag et surt ansikt*)

Vis oss nå et smil. (*dytt opp munnvikene til et smil*)

Gjør vår verden bedre

ved å slippe smilet til. (*nikk med hodet og opp og ned*)

**Lek** Få barna til å stå i en sirkel. Fortell dem at dere skal øve på å smile til hverandre. Stå foran et barn og smil til ham eller henne. Be barnet også smile. Si så: «La oss gå og smile til andre.» Ta barnet i hånden, og gå til et annet barn og smil. Be det nye barnet holde det første barnet i hånden og smile til et annet barn. Fortsett slik til alle barna holder hverandre i hånden.

**Konklusjon** Fortell barna at når vi velger å være glade, hjelper det andre å bli glade også. Be barna si: «Jeg kan være glad!»

**Bønn** Be et barn om å holde avslutningsbønn.



## UNDERVISNINGSTIPS

**Sanger:** Barn liker ting de har sett og hørt før. Syng sanger fra denne eller tidligere leksjoner når som helst i barnestueperioden. Denne repetisjonen vil hjelpe dem å lære sangene og huske prinsippene i evangeliet som du har gjennomgått.

**Lek:** Som med enhver aktivitet, skulle du tilpasse denne leken til størrelsen på barnestuen. Hvis det er mange barn, kan det være hensiktsmessig å smile til to eller tre barn om gangen.

## VALGFRIE AKTIVITETER

**FORBEREDELSE** *Til repetisjonsaktiviteten:* Merk side 67 i denne håndboken slik at du lett kan slå den opp. Ta med deg bilder av ting du er takknemlig for. Du kan velge bilder i denne håndboken eller i Kirkens tidsskrifter, eller du kan tegne dine egne.

*Til illustrasjonsaktiviteten:* Kopier illustrasjonen på side 83 til hvert barn.

**Sang** Syng eller si teksten til «Er du veldig glad» (*Barnas sangbok*, 125), og utfør bevegelsene nedenfor. Be barna gjøre det sammen med deg.

Er du veldig glad og vet det, ja så klapp. (*klapp, klapp*)

Er du veldig glad og vet det, ja så klapp. (*klapp, klapp*)

Er du veldig glad og vet det,

så la alle mennesker se det. (*smil, pek på ansiktet ditt*)

Er du veldig glad og vet det, ja så klapp. (*klapp, klapp*)

Gjenta, og bytt ut «klapp» med andre handlinger, som «tramp», «hopp» osv.

**Aktivitetsvers** Si følgende aktivitetsvers, og be barna gjøre det sammen med deg:

Et smil er veldig smittende. (*dytt opp munnvikene til et smil*)

Så når jeg føler meg trist og lei, (*dra munnvikene ned for å lage et trist fjes*)

prøver jeg å smile til andre, (*dra munnvikene opp til et smil*)

for da blir jeg glad i en fei! (*legg begge hendene over hjertet*)

**Repetisjon** Repeter de to bildeaktivitetene fra leksjon 15 (side 64 og 65). Forklar at når vi husker på alt det fine vår himmelske Fader har gitt oss, kan det hjelpe oss å føle oss lykkelige.

**Illustrasjon** Gi hvert barn en kopi av sure-smile-fjeset på side 83. Be barna se på bildene mens du synger sangen «Smil» igjen. Hjelp dem å gå fra surt fjes til smilefjes på de rette stedene i løpet av sangen.

## UNDERVISNINGSTIPS

**Valgfrie aktiviteter:** For å holde på barnas interesse og få dem til å delta aktivt, skulle du bruke varierte undervisningsmetoder. Du skulle veksle mellom å fortelle historier og syng, og å bruke aktivitetsvers, leker og bevegelser. Sett ikke av mer enn 2-3 minutter til hver aktivitet. (Se *Undervisning – intet større kall*, 71-72, 89-90.)

**Repetisjon:** Repeter aktiviteter fra tidligere leksjoner så ofte du vil. Repetisjon er morsomt for barna, og det hjelper dem å lære.



Jeg kan være lykkelig

