

**Kennari:**  
Kristín Björk Hallvarðsdóttir  
Sigríður Heiða Sigurðardóttir  
Sveinbjörg Anna Karlsdóttir

**Kennslufyrirkomulag:**  
Kennsla inn í bekk

**Tímafjöldi:**  
1 kennslustund

**Bekkur:**  
3. bekkur

## Hugarfrelsi

Hugarfrelsi er leið til að kenna börnunum að nota einfaldar aðferðir til að efla sjálfsmynd og vellíðan. Með Hugarfrelsi er átt við það frelsi sem hverjum manni er unnt að öðlast þegar hugurinn hefur ekki lengur neikvæð áhrif á daglegt líf. Frelsi frá áhyggjum, kvíða og ótta. Hugarfrelsi er gert til þess að blómstra, frelsi til að nýta hæfileika sína sem best, frelsi til að velja hugsanir sínar sér og öðrum til gagns.

## Hugarfrelsi

| Námsþættir:   | Námsefni:   | Hæfniviðmið:<br><i>Að nemandinn:</i>   | Leiðir:  |
|---|---|--|--|
| Félagsfærni<br>Samskipti<br>Sjálfsmynd<br>Styrkleikar<br>Jákvæð<br>hugsun | Hugarfrelsi;<br>aðferðir til að<br>efla börn<br><br>Sterkari út lífið | <ul style="list-style-type: none"><li>– geti tileinkað sér þá tækni sem kennd er</li><li>– verði meðvitaður um styrkleika sína</li><li>– þekki tenginguna á milli hugsana og hegðunar</li><li>– þekki mikilvægi þess að velja jákvæða hugsun</li><li>– geti greint mismunandi tilfinningar og áhrif þeirra á líkamlega og andlega líðan</li><li>– geti greint einkenni góðrar vináttu</li><li>– geti nýtt sér öndun við ólíkar aðstæður</li><li>– geti notað slökun til að losa um spennu og hægja á hugsunum</li><li>– kynnist mikilvægi góðra fyrirmýnda</li></ul> | Hlustun<br>Hugleiðsla<br>Öndunaræfingar<br>Sjálfstyrkingaræfingar<br>Jógaæfingar<br>Leikir<br>Núvitund |
| <b>Námsmat:</b>   | Námsframvinda og hæfni nemenda metin jafnóðum yfir skólaárið.         |  |  |

## Námsmat

Námsmat Stapaskóla fer fram með leiðsagnar- og símati. Lögð er áhersla á að nemendur séu sífellt að bæta við sig þekkingu og leikni og öðlist þannig ákveðna færni. Tekið er mið af Aðalnámsskrá grunnskóla í öllum greinum. Fyrir lokið verkefni er ekki gefin einkunn heldur er lagt mat á hæfni nemandans og gefið fyrir stöðuna í þeim hæfniviðmiðum sem liggja til grundvallar verkefninu.

Til þess að meta hvert hæfniviðmið fyrir sig er notast við hæfnitákn sem má sjá hér til hliðar.

- **Framúrskarandi:** ef nemandi hefur náð hæfniviðmiði og sýnt getu *umfram* þá hæfni sem viðmiðið setur
- **Hæfni náð:** ef nemandi hefur náð hæfniviðmiði
- **Á góðri leið:** ef nemandi er nálægt því að ná hæfniviðmiði en enn vantar þó aðeins upp á
- **Þarfnast þjálfunar:** ef nemandi þarfnast frekari þjálfunar til að ná hæfniviðmiði
- **Lokið:** nemandi hefur lokið við verkefni
- **Ólokið:** nemandi hefur ekki lokið við né skilað verkefni
- **Undanþága:** nemendi hefur undanþágu frá verkefni af einhverjum ástæðum

|   |                    |
|---|--------------------|
|  | Framúrskarandi     |
|  | Hæfni náð          |
|  | Á góðri leið       |
|  | Þarfnast þjálfunar |
|  | Lokið              |
|  | Ólokið             |
|  | Undanþága          |