

Kennari:
Lísa Mjöll Ægisdóttir
Rebekka Rós Reynisdóttir

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