

Kennari:
Líf Anna Nielsen
Sveinbjörg Anna Karlsdóttir

Kennslufyrirkomulag:
Kennsla inn í bekk

Tímafjöldi:
2 kennslustundir

Bekkur:
4. bekkur

Gróskuhugarfar, hugarfrelsi og lífsleikni

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 og frelsi til að velja hugsanir sínar sér og öðrum til gagns.

Í þjóðfélagi sem er í stöðugri þróun þurfa nemendur félags-, tilfinninga- og ekki síður siðferðislegan undirbúning til að takast á við þær kröfur. Mikilvægt er að leggja áherslu á að efla sjálfstæða hugsun nemenda, frumkvæði og hæfni þeirra til samstarfs. Í því felst að aðstoða nemendur við að gera grein fyrir eigin styrkleikum, bæði þeim sem snúa að fræðilegri þekkingu og verklegri færni. Til þess að efla þá þætti þarf fjölbreytileg viðfangsefni í kennslu þar sem nemendur fást við mismunandi verkefni og samþætta þekkingu sína og leikni.

Gróskuhugarfar, hugarfrelsi og lífsleikni

Námsþættir	Námsefni	Hæfniviðmið <i>Að nemandi:</i>	Leiðir
Félagsfærni Samskipti Sjálfsmynd Styrkleikar Jákvæð hugsun	Hugarfrelsi; aðferðir til að efla börn Efni frá kennara Efni af vef	<ul style="list-style-type: none">– geti tileinkað sér þá tækni sem kennd er– verði meðvitaður um styrkleika sína.– viti mikilvægi þess að velja jákvæða hugsun– geti greint einkenni góðrar vináttu– geti nýtt sér öndun við ólíkar aðstæður– geti notað slökun til að losa um spennu og hægja á hugsunum– geti þróað með sér vaxandi hugafar	Hlustun Hugleiðsla Öndunaræfingar Sjálfstyrkingar- æfingar Jógaæfingar Leikir Núvitund Myndbönd
Námsmat:	Námsframvinda og hæfni nemenda metin jafnóðum yfir skólaárið á hæfnikorti.		