

Kennari:
Hólmfríður Rún Guðmundsdóttir
Steinunn Ágústa Steinarsdóttir

Kennslufyrirkomulag:
Kennsla inn í bekk

Tímafjöldi:
2 kennslustundir vikulega en gripið til daglega

Bekkur:
5. bekkur

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 og styrkleika sína sem best, frelsi til að velja hugsanir sínar sér og öðrum til gagns.

Hugarfrelsi og lífsleikni

Námsþættir:	Námsefni:	Hæfniviðmið: <i>Að nemandi:</i>	Leiðir:
Félagsfærni	Hugarfrelsi; aðferðir til að efla börn	– geti tileinkað sér þá tækni sem kennd er, slökun og hugleiðsla	Hlustun Hugleiðsla Öndunaræfingar Sjálfstyrkingaræfingar Jógaæfingar Leikir Núvitund Þakklætisdagbók
Samskipti		– geti nýtt öndun við ólíkar aðstæður	
Sjálfsmynd		– geti notað slökun til að losa um spennu og hægja á hugsunum	
Styrkleikar		– sé meðvitaður um styrkleika sína	
Jákvæð hugsun		– sé meðvitaður um mikilvægi þess að taka leiðsögn	
Þakklæti		– geti lýst margvíslegum tilfinningum og áttað sig á áhrifum þeirra á hugsun og hegðun	
Andleg vellíðan		– viti mikilvægi þess að velja jákvæða hugsun	
Samkennd		– geti greint einkenni góðrar vináttu – geti iðkað þakklæti og gefið dæmi um þakkarefni í lífi sínu	
Námsmat:	Námsframvinda og hæfni nemenda metin jafnóðum yfir skólaárið á hæfnikorti.		

Námsmat

Námsmat Stapaskóla fer fram með leiðsagnar- og símati. Lögð er áhersla á að nemendur séu sífelld 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