

**Kennari:**  
Anna Steinunn Gunnlaugsdóttir  
Teresa Birna Björnsdóttir

**Kennslufyrirkomulag:**  
Kennsla inn í bekk

**Tímafjöldi:**  
1 kennslustundir

**Bekkur:**  
6. 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 nemandi:</i>	Leiðir:
Félagsfærni Samskipti Sjálfsmynd Styrkleikar Jákvæð hugsun Þakklæti	Hugarfrelsi aðferðir til að efla börn  Efni frá kennara, t.d. efni um grósku hugarfar	<ul style="list-style-type: none"><li>– geti tileinkað sér þá tækni sem kennd er, slökun og hugleiðsla</li><li>– geti nýtt öndun við ólíkar aðstæður</li><li>– geti notað slökun til að losa um spennu og hægja á hugsunum</li><li>– sé meðvitaður um styrkleika sína</li><li>– sé meðvitaður um mikilvægi þess að taka leiðsögn</li><li>– geti lýst margvíslegum tilfinningum og átti sig á áhrifum þeirra á hugsun og hegðun</li><li>– þekki mikilvægi þess að velja jákvæða hugsun</li><li>– geti greint einkenni góðrar vináttu</li><li>– geti iðkað þakklæti og gefið dæmi um þakkarefni í lífi sínu</li></ul>	Hlustun Hugleiðsla Öndunaræfingar Sjálfstyrkingar- æfingar Jógaæfingar Leikir Núvitund
<b>Námsmat:</b>	Námsframvinda og hæfni nemenda metin jafnóðum yfir skólaárið á hæfnikorti.		