

**Kennari:**  
Alexandra Ýr Auðunsdóttir  
Rut Bergmann

**Kennslufyrirkomulag:**  
Kennsla inn í bekk

**Tímafjöldi:**  
1 kennslustund

**Bekkur:**  
1. 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. Notaðar eru einfaldar aðferðir til að efla sjálfsmynd og vellíðan nemenda, slökunaræfingar, hlustunar- og hugleiðsluæfingar og jóga.

## Hugarfrelsi

Námsþættir:	Námsefni:	Hæfniviðmið: <i>Að nemandi:</i>	Leiðir:
Félagsfærni Samskipti Sjálfsmynd Styrkleikar Jákvæð hugsun	Hugarfrelsi, aðferðir til að efla börn.	<ul style="list-style-type: none"><li>- geti tileinkað sér þá tækni sem kennd er</li><li>- verði meðvitaður um styrkleika sína</li><li>- veiti mikilvægi þess að velja jákvæða hugsun</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></ul>	Hlustun Hugleiðsla Öndunaræfingar Sjálfstyrkingar- æfingar Jógaæfingar Leikir Núvitund
<b>Námsmat:</b>	Námsframvinda, hæfni og þátttaka nemenda metin jafnóðum yfir skólaárið á hæfnikorti.		