

Kennari: Stella Maris Þorsteinsdóttir, þroskaþjálfari

Tímafjöldi: 4 tímar á viku

Kennslufyrirkomulag: Smiðjur hjá 1. - 3. bekk

Jóga og núvitund
Jóga er aldargömul fræði og athöfn sem hefur verið stundað út um allan heim. Jóga er á engan hátt trúarlegt og getur verið stundað af hverjum sem er. Í jóga eru gerðar líkamlegar æfingar, teygjur, stöður, slökun og öndun. Jóga hjálpar til við að kynnast líkama sínum og sjálfum sér betur. Jóga eykur almenna vellíðan. Börn sem stunda jóga læra að temja sér og þjálfa meiri þolinmæði og sjálfstjórn. Núvitund er einnig aldargömul hugleiðsluáferð þar sem við einbeitingu okkur að því að hafa athyglina í núinu. Núvitund þýðir að taka eftir og viðurkenna hugsanir sínar á þess að grípa þær eða ýta þeim í burtu. Við vöknum til meðvitundar og verðum meðvituð um stund og stað, hér og nú. Núvitund er góð leið til að iðka þolinmæði, traust og að vera með opnari huga gagnvart sjálfum sér og öðrum. Iðkun á núvitund getur einnig haft góð áhrif á streitu, kvíða, þunglyndi, athyglisbrest og ofvirkni og bætir einnig minni og stuðlar að betri lærdómsgetu.

Jóga og núvitund			
Námsþættir:	Námsefni:	Hæfniviðmið:	Leiðir:
Jógaæfingar Öndun Slökun Hugleiðsla Líkaminn Hugur Hreyfing Einbeiting Samvinna Hlustun Sköpun	- Efni úr Krakkajóga og núvitundarbók (Teacher training. Foundation of childrens yoga and mindfulness eftir Little flower yoga) -Hugarfrelsi -Ýmsar bækur -Efni af netinu -Efni frá kennara -Bjöllur og söngskál	-Að þau hafi betri þekkingu á jóga og núvitund -Að þau geti hugleitt í stuttan tíma -Að þau geti beitt auðveldum öndunaræfingum og notað öndun í erfiðum aðstæðum -Að þau öðlist betri líkamlega og andlega líðan -Að þau öðlist meiri styrk, jafnvægi og liðleika -Að þau öðlist þekkingu til að losa um spennu og róa hugann -Að þau geti unnið í hóp.	-Jógastöður -Öndunaræfingar -Fræðsla -Hópæfingar -Hugleiðslusögur -Slökun og slökunarsögur -Núvitundaræfingar
Námsmat: Námsframvinda og hæfni nemenda metin jafnóðum yfir skólaárið á hæfnikorti			

