

Kennari: Stella Maris Þorsteinsdóttir

Tímafjöldi: 4 tímar á viku

Kennslufyrirkomulag: Smiðjur hjá 4. og 5. bekk.

Núvitund og félagsfærni
Núvitund er aldagömul hugleiðsluaðferð þar sem við einbeitum okkur að því að hafa athyglina í núinu. Núvitund þýðir að taka eftir og viðurkenna hugsanir sínar án 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. Núvitund er einnig til að efla tilfinningalegt jafnvægi, jákvæða hegðun og vellíðan nemenda. Félagfærni er færniþjálfun í félagslegum samskiptum og börn læra að greina á milli eðlilegra og óeðlilegra samskipta. Félagfærni hefur það að markmiði að auka félagfærni, sjálfstraust, sjálfsímynd og þekkingu á eigin tilfinningum og annarra.

Núvitund og félagsfærni			
Námshættir:	Námsefni:	Hæfniviðmið:	Leiðir:
Hugurinn Líkaminn Öndun Rödd Einbeiting Samvinna Hreyfing Hlustun Sköpun	-(Foundation of childrens yoga and mindfulness) Núvitund fyrir krakka  -Hugarfrelsi  - Efni af vef  - Efni frá Þroskaþjálfu  -Bjöllur og söngskál	- Að nemendur læri leiðir til að vinna á streitu og andlegu álagi.  -Að nemendur séu í betra tilfinningalegu jafnvægi og hafi meiri sjálfstjórn  -Að nemendur þrói frekar með sér jákvæða hegðun og framkomu  -Að nemendur efli með sér tilfinningalæsi og geti betur greint á milli mismunandi tilfinninga	- Öndunaræfingar -Núvitundaræfingar t.d. spegillinn, bak í bak öndunaræfing  -Jógastöður  -Tilfinningavinna upp úr bókum um reiði, kvíða og áhyggjur  -Verkefnavinna

		- Að nemendur þjálfist í djúpöndun og slökun og geti nýtt sér það í daglegu lífi	
--	--	--	--

Námsmat: Námsframvinda og hæfni nemenda metin jafnóðum yfir skólaárið á hæfnikorti