

Kennari: Elísabet Kjartansdóttir

Tímafjöldi: 1 formleg kennslustund á viku en gripið til daglega

Kennslufyrirkomulag: Kennsla inni í bekk

Hugarfrelsi
<p>Hugarfrelsi er leið til að kenna börnunum að nota einfaldar aðferðir til að efla sjálfsmynd og vellíðan.</p> <p>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.</p>

Hugarfrelsi			
Námsþættir:	Námsefni:	Hæfniviðmið:	Leiðir:
<ul style="list-style-type: none">-Félagsfærni-Samskipti-Sjálfsmynd-Styrkleikar-Jákvæð hugsun- Þakklæti	<ul style="list-style-type: none">-Hugarfrelsi aðferðir til að efla börn- Efni frá kennara, t.d. efni um grósku hugarfar	<ul style="list-style-type: none">- Getur tileinkað sér þá tækni sem kennd er, slökun og hugleiðsla.- Getur nýtt öndun við ólíkar aðstæður.-Geti notað slökun til að losa um spennu og hægja á hugsunum.- Er meðvitaður um styrkleika sína.- Er meðvitaður um mikilvægi þess að taka leiðsögn.- Getur lýst margvíslegum tilfinningum og áttar sig á áhrifum þeirra á hugsun og hegðun.- Viti mikilvægi þess að velja jákvæða hugsun.-Geti greint einkenni góðrar vináttu.- Geti iðkað þakklæti og gefið dæmi um þakkarefni í lífi sínu	<ul style="list-style-type: none">-Hlustun-Hugleiðsla-Öndunaræfingar-Sjálfstyrkingaræfingar-Jógaæfingar-Leikir-Núvitund

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