



Námsgrein: Hugarfrelsi

Vikustundir: 1

Kennari: Helga Helgadóttir

Samstarfsfólk:

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
1.		Leikir – Spjall	Nafnakynning og áhugamál Kynning á efni vetrarins Öndunaræfingar Slökunaræfing (Spýtukall- tuskudúkka)	
2.	Efla einbeitingu og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum.	Verklegar og huglægar æfingar	Jógaæfing – tré Öndunaræfingar – búa til orm Slökun	Sjálfsrækt – núvitund - félagsfærni
3.	Átti sig á eigin hugsun og áhrifum hugsunar á líðan og hegðun.	Munnleg fræðsla Tússtafla Veggspjald Huglægar æfingar	Hugsanir, hringrás hugsana Öndun – slökun – hugleiðsla (stutt)	Sjálfsrækt – núvitund - félagsfærni Broskall – Gleðilisti hópsins
4.	Átti sig á eigin hugsun og áhrifum hugsunar á líðan og hegðun. Geti gert sér grein fyrir eigin styrkleikum. Þekki mikilvæg gildi eins og kærleika, þakklæti, hrós, tillitsemi, umhyggju.	Munnleg fræðsla Spjall Verkefnabók Huglægar æfingar	Hugsanir Góða bókin, verkefnabók Öndun – slökun – hugleiðsla (stutt)	Sjálfsrækt – núvitund - félagsfærni Verkefnabók þar sem börnin skrá eigin styrkleika, þakklæti og hrós.
5.	Geti lýst margvíslegum tilfinningum og áttað sig á áhrifum þeirra á hugsun og hegðun. Geti gert sér grein fyrir eigin styrkleikum. Þekki mikilvæg gildi eins og kærleika, þakklæti, hrós, tillitsemi, umhyggju.	Munnleg fræðsla Spjall Verkefnabók Huglægar æfingar	Tilfinningar, einkenni tilfinninga, hringrás hugsana Góða bókin	Sjálfsrækt – núvitund - félagsfærni Verkefnabók þar sem börnin skrá eigin styrkleika, þakklæti og hrós.

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
6.	Geti lýst margvíslegum tilfinningum og áttað sig á áhrifum þeirra á hugsun og hegðun. Geti gert sér grein fyrir eigin styrkleikum. Þekki mikilvæg gildi eins og kærleika, þakklæti, hrós, tillitsemi, umhyggju.	Munnleg fræðsla Spjall Verkefnabók Huglægar æfingar Emoji-kallar	Tilfinningar, einkenni tilfinninga, hringrás hugsana Góða bókin Öndun – slökun – hugleiðsla (stutt)	Sjálfsrækt – núvitund - félagsfærni Verkefnabók þar sem börnin skrá eigin styrkleika, þakklæti og hrós. Emoji-kallar
7.	Geti lýst margvíslegum tilfinningum og áttað sig á áhrifum þeirra á hugsun og hegðun. Geti gert sér grein fyrir eigin styrkleikum. Þekki mikilvæg gildi eins og kærleika, þakklæti, hrós, tillitsemi, umhyggju.	Munnleg fræðsla Spjall Verkefnabók Huglægar æfingar Tilfinningakall á töflu	Tilfinningar, einkenni tilfinninga, hringrás hugsana Góða bókin Öndun – slökun – hugleiðsla (stutt)	Sjálfsrækt – núvitund - félagsfærni Verkefnabók þar sem börnin skrá eigin styrkleika, þakklæti og hrós. Teikna tilfinningakall
8.	Geti gert sér grein fyrir eigin styrkleikum og leiðum til að efla sjálfsmynd. Þekki mikilvæg gildi eins og kærleika, þakklæti, hrós, tillitsemi, umhyggju. Geti vegið og metið áhrif fyrirmynda og staðalmynda.	Munnleg fræðsla Spjall Huglægar æfingar Flettitafla	Styrkleikar – sjálfsmynd Hugtök Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund - félagsfærni
9.	Geti gert sér grein fyrir eigin styrkleikum og leiðum til að efla sjálfsmynd. Þekki mikilvæg gildi eins og kærleika, þakklæti, hrós, tillitsemi, umhyggju. Geti vegið og metið áhrif fyrirmynda og staðalmynda.	Munnleg fræðsla Spjall Huglægar æfingar Styrkleikaboltaleikur Flettitafla	Styrkleikar – sjálfsmynd Hugtök Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund - félagsfærni
10.	Geti gert sér grein fyrir eigin styrkleikum og leiðum til að efla sjálfsmynd. Efla einbeitingu og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Þekki mikilvæg gildi eins og kærleika, þakklæti, hrós, tillitsemi, umhyggju.	Munnleg fræðsla Spjall Verkefnabók Huglægar æfingar Styrkleikaboltaleikur	Styrkleikar – sjálfsmynd Góða bókin - styrkleikaverkefni Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund - félagsfærni Verkefnabók, styrkleikaverkefni



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
	Geti vegið og metið áhrif fyrirmynda og staðalmynda.			
11.	Geti gert sér grein fyrir eigin styrkleikum og leiðum til að efla sjálfmynd. Efla einbeitingu og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Þekki mikilvæg gildi eins og kærleika, þakklæti, hrós, tillitsemi, umhyggju. Geti vegið og metið áhrif fyrirmynda og staðalmynda.	Munnleg fræðsla Spjall Verkefnabók Huglægar æfingar	Styrkleikar – sjálfmynd Góða bókin Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund - félagsfærni Verkefnabók þar sem börnin skrá eigin styrkleika, þakklæti og hrós (orðaforði og skilvirkni ætti að vera orðin betri hér).
12.	Geti gert sér grein fyrir eigin styrkleikum og leiðum til að efla sjálfmynd. Efla einbeitingu og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Þekki mikilvæg gildi eins og kærleika, þakklæti, hrós, tillitsemi, umhyggju. Geti vegið og metið áhrif fyrirmynda og staðalmynda.	Munnleg fræðsla Spjall Huglægar æfingar	Vínátta – Ég Vínáttusól Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund - félagsfærni
13.	Geti gert sér grein fyrir eigin styrkleikum og leiðum til að efla sjálfmynd. Efla einbeitingu og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Þekki mikilvæg gildi eins og kærleika, þakklæti, hrós, tillitsemi, umhyggju.	Munnleg fræðsla Spjall Huglægar æfingar	Vínátta Vínáttusól Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund - félagsfærni



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
	Geti vegið og metið áhrif fyrirmynda og staðalmynda.			
14.	Geti gert sér grein fyrir eigin styrkleikum og leiðum til að efla sjálfsmynd. Efla einbeitingu og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Þekki mikilvæg gildi eins og kærleika, þakklæti, hrós, tillitsemi, umhyggju. Geti vegið og metið áhrif fyrirmynda og staðalmynda.	Munnleg fræðsla Spjall Huglægar æfingar	Vinátta, samkennd og fyrirgefning Krumpað hjarta Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund - félagsfærni
15.	Geti gert sér grein fyrir eigin styrkleikum og leiðum til að efla sjálfsmynd. Efla einbeitingu og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Þekki mikilvæg gildi eins og kærleika, þakklæti, hrós, tillitsemi, umhyggju. Geti vegið og metið áhrif fyrirmynda og staðalmynda.	Munnleg fræðsla Spjall Verkefnabók Huglægar æfingar	Vinátta, samkennd og fyrirgefning Leiðtogar Hvernig fyrirmynd ert þú? Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund - félagsfærni Góða bókin
16.	Geti gert sér grein fyrir eigin styrkleikum og leiðum til að efla sjálfsmynd. Efla einbeitingu og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum.	Munnleg fræðsla Spjall Huglægar æfingar	Hamingja og þakklæti Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund - félagsfærni Þakklætissteinninn



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
	Þekki mikilvæg gildi eins og kærleika, þakklæti, hrós, tillitsemi, umhyggju. Geti vegið og metið áhrif fyrirmynda og staðalmynda.			
17.	Geti gert sér grein fyrir eigin styrkleikum og leiðum til að efla sjálfmynd. Efla einbeitingu og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Þekki mikilvæg gildi eins og kærleika, þakklæti, hrós, tillitsemi, umhyggju. Geti vegið og metið áhrif fyrirmynda og staðalmynda.	Munnleg fræðsla Spjall Huglægar æfingar	Hamingja og þakklæti Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni Þakklætissteinninn
18.	Geti gert sér grein fyrir eigin styrkleikum og leiðum til að efla sjálfmynd. Efla einbeitingu og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Þekki mikilvæg gildi eins og kærleika, þakklæti, hrós, tillitsemi, umhyggju. Geti vegið og metið áhrif fyrirmynda og staðalmynda.	Munnleg fræðsla Spjall Huglægar æfingar	Draumar Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni
19.	Geti gert sér grein fyrir eigin styrkleikum og leiðum til að efla sjálfmynd. Efla einbeitingu og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Þekki mikilvæg gildi eins og kærleika, þakklæti, hrós, tillitsemi, umhyggju.	Munnleg fræðsla Spjall Huglægar æfingar	Draumar Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund - félagsfærni



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
	Geti vegið og metið áhrif fyrirmynda og staðalmynda.			
20.	Geti gert sér grein fyrir eigin styrkleikum og leiðum til að efla sjálfsmynd. Efla einbeitingu og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Þekki mikilvæg gildi eins og kærleika, þakklæti, hrós, tillitsemi, umhyggju. Geti vegið og metið áhrif fyrirmynda og staðalmynda.	Munnleg fræðsla Spjall Huglægar æfingar	Samvinna Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund - félagsfærni
21.	Geti gert sér grein fyrir eigin styrkleikum og leiðum til að efla sjálfsmynd. Efla einbeitingu og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Þekki mikilvæg gildi eins og kærleika, þakklæti, hrós, tillitsemi, umhyggju. Geti vegið og metið áhrif fyrirmynda og staðalmynda.	Munnleg fræðsla Spjall Huglægar æfingar	Samvinnuleikir Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund - félagsfærni
22.	Geti gert sér grein fyrir eigin styrkleikum og leiðum til að efla sjálfsmynd. Efla einbeitingu og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Þekki mikilvæg gildi eins og kærleika, þakklæti, hrós, tillitsemi, umhyggju.	Munnleg fræðsla Spjall Huglægar æfingar	Samvinnuleikir Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund - félagsfærni



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
	Geti vegið og metið áhrif fyrirmynda og staðalmynda.			
23.	Geti gert sér grein fyrir eigin styrkleikum og leiðum til að efla sjálfsmynd. Þekki mikilvæg gildi eins og kærleika, þakklæti, hrós, tillitsemi, umhyggju. Geti vegið og metið áhrif fyrirmynda og staðalmynda.	Munnleg fræðsla Spjall Huglægar æfingar	Góða bókin – tilvitnun vikunnar Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund - félagsfærni
24.	Geti gert sér grein fyrir eigin styrkleikum og leiðum til að efla sjálfsmynd. Þekki mikilvæg gildi eins og kærleika, þakklæti, hrós, tillitsemi, umhyggju. Geti vegið og metið áhrif fyrirmynda og staðalmynda.	Munnleg fræðsla Spjall Huglægar æfingar	Góða bókin – tilvitnun vikunnar Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund - félagsfærni
25.	Geti gert sér grein fyrir eigin styrkleikum og leiðum til að efla sjálfsmynd. Þekki mikilvæg gildi eins og kærleika, þakklæti, hrós, tillitsemi, umhyggju. Geti vegið og metið áhrif fyrirmynda og staðalmynda.	Munnleg fræðsla Spjall Huglægar æfingar	Markmið Margt smátt gerir eitt stórt Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund - félagsfærni
26.	Geti gert sér grein fyrir eigin styrkleikum og leiðum til að efla sjálfsmynd. Þekki mikilvæg gildi eins og kærleika, þakklæti, hrós, tillitsemi, umhyggju. Geti vegið og metið áhrif fyrirmynda og staðalmynda.	Munnleg fræðsla Spjall Huglægar æfingar	Markmið Margt smátt gerir eitt stórt Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund - félagsfærni



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
27.	<p>Geti gert sér grein fyrir eigin styrkleikum og leiðum til að efla sjálfsmynd.</p> <p>Efla einbeitingu og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum.</p> <p>Þekki mikilvæg gildi eins og kærleika, þakklæti, hrós, tillitsemi, umhyggju.</p> <p>Geti vegið og metið áhrif fyrirmynda og staðalmynda.</p>	Munnleg fræðsla Spjall Verkefni	Pay it forward Samfélagslegt gleðiverkefni Hrós og góðverka dagur	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni Verkleg og sýnileg góðverk
28.	<p>Geti gert sér grein fyrir eigin styrkleikum og leiðum til að efla sjálfsmynd.</p> <p>Efla einbeitingu og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum.</p> <p>Þekki mikilvæg gildi eins og kærleika, þakklæti, hrós, tillitsemi, umhyggju.</p> <p>Geti vegið og metið áhrif fyrirmynda og staðalmynda.</p>	Munnleg fræðsla Spjall Verkefni	Pay it forward Samfélagslegt gleðiverkefni Hrós og góðverka dagur	Sjálfsrækt – núvitund - félagsfærni Verkleg og sýnileg góðverk
29.	<p>Geti gert sér grein fyrir eigin styrkleikum og leiðum til að efla sjálfsmynd.</p> <p>Þekki mikilvæg gildi eins og kærleika, þakklæti, hrós, tillitsemi, umhyggju.</p> <p>Geti vegið og metið áhrif fyrirmynda og staðalmynda.</p>	Munnleg fræðsla Spjall Samvinnu og hugrekkisleikir	Upprifjun	Sjálfsrækt – núvitund - félagsfærni
30.	<p>Geti gert sér grein fyrir eigin styrkleikum og leiðum til að efla sjálfsmynd.</p> <p>Efla einbeitingu og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum.</p> <p>Þekki mikilvæg gildi eins og kærleika, þakklæti, hrós, tillitsemi, umhyggju.</p>	Samvinnu og hugrekkisleikir	Leikir	Sjálfsrækt – núvitund - félagsfærni



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
	Geti vegið og metið áhrif fyrirmynda og staðalmynda.			

Niðurstöður úr einstökum þáttum námsmatsins eru birtar á mentor.is undir námsmat.

Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.