



Námsgrein: Hugarfrelsi

Vikustundir: ½

Kennari: Helga Helgadóttir

Samstarfsfólk: Ásta Kristín Ástráðsdóttir

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
1.		Leikir – Spjall Verklegar æfingar	Nafnakynning og áhugamál Kynning á efni vetrarins Öndunaræfingar Slökunaræfing	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni Þátttaka/virkni
2.	Efla einbeitingu, styrkleika, sjálfsmynd og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Átti sig á eigin hugsun og áhrifum hugsunar á líðan og hegðun.	Umræður Verklegar og huglægar æfingar	Hugsanir Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni Þátttaka/virkni
3.	Efla einbeitingu, styrkleika, sjálfsmynd og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum.	Umræður Verklegar og huglægar æfingar	Tilfinningar Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni Þátttaka/virkni
4.	Efla einbeitingu, styrkleika, sjálfsmynd og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Átti sig á eigin hugsun og áhrifum hugsunar á líðan og hegðun. Geri sér grein fyrir eigin styrkleikum.	Umræður Verklegar og huglægar æfingar	Hringrás hugsana Broskallar Styrkleikar – sjálfsmynd Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni Þátttaka/virkni Broskall – Gleðilisti hópsins
5.	Efla einbeitingu, styrkleika, sjálfsmynd og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Geri sér grein fyrir eigin styrkleikum.	Umræður Verklegar og huglægar æfingar	Styrkleikar – sjálfsmynd Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni Þátttaka/virkni Góða bókina



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
6.	Efla einbeitingu, styrkleika, sjálfsmynd og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Þekki mikilvæg gildi eins og kærleika, þakklæti, tillitsemi og umhyggju.	Umræður Verklegar og huglægar æfingar	Vinátta, samkennd og fyrirgefning Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni Þátttaka/virkni Vinátthusólir
7.	Efla einbeitingu, styrkleika, sjálfsmynd og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Þekki mikilvæg gildi eins og kærleika, þakklæti, tillitsemi og umhyggju.	Umræður Verklegar og huglægar æfingar	Vinátta, samkennd og fyrirgefning Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni Þátttaka/virkni Góða bókinn
8.	Efla einbeitingu, styrkleika, sjálfsmynd og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Þekki mikilvæg gildi eins og kærleika, þakklæti, tillitsemi og umhyggju.	Umræður Verklegar og huglægar æfingar	Hamingja og þakklæti Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni Þátttaka/virkni Góða bókinn
9.	Efla einbeitingu, styrkleika, sjálfsmynd og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum.	Umræður Verklegar og huglægar æfingar	Samvinna- Leikir Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni Þátttaka/virkni
Janúar 2021	Seinna tímabilið í hugarfrelsi byggist eins upp nema slökunar og hugleiðsluæfingar lengjast eftir því sem á líður og fræðsluhlutinn verður meira í upprifjunarformi til skerpa á því efni sem þegar hefur verið lagt fyrir.		Góða bókinn – val (hringekja)	

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

Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.