



Námsgrein: Hugarfrelsi - 7. bekkur

Vikustundir: 1

Kennari: Helga Helgadóttir

Samstarfsfólk:

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. Átti sig á eigin hugsun og áhrifum hugsunar á líðan og hegðun.	Umræður Verklegar og huglægar æfingar	Hringrás hugsana Broskallar Jákvæðar staðhæfingar Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni Þátttaka/virkni Broskall – Gleðilisti hópsins
4.	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 Tilfinningakallinn
5.	Efla einbeitingu, styrkleika, sjálfsmynd og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum.	Umræður Verklegar og huglægar æfingar	Tilfinningar Jákvæðar staðhæfingar Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni Þátttaka/virkni Góða bókin (Ég er...)



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
6.	Efla einbeitingu, styrkleika, sjálfsmynd og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Gerir sér grein fyrir eigin styrkleikum.	Umræður Verklegar og huglægar æfingar	Styrkleikar – sjálfsmynd Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni Þátttaka/virkni Góða bókina
7.	Efla einbeitingu, styrkleika, sjálfsmynd og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Gerir sér grein fyrir eigin styrkleikum.	Umræður Verklegar og huglægar æfingar	Styrkleikar – sjálfsmynd Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni Þátttaka/virkni Góða bókina
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	Vinátta, samkennd og fyrirgefning Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni Þátttaka/virkni Vináttusólir
9.	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 bókina
10.	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 bókina
11.	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 bókina



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
12.	Efla einbeitingu, styrkleika, sjálfsmynd og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Efli ímyndunaraflíð og geti sett sér markmið og drauma. Þekki mikilvæg gildi eins og kærleika, þakklæti, tillitsemi og umhyggju.	Umræður Verklegar og huglægar æfingar	Draumar Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni Þátttaka/virkni
13.	Efla einbeitingu, styrkleika, sjálfsmynd og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Efli ímyndunaraflíð og geti sett sér markmið og drauma. Þekki mikilvæg gildi eins og kærleika, þakklæti, tillitsemi og umhyggju.	Umræður Verklegar og huglægar æfingar	Draumar Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni Þátttaka/virkni Góða bókina
14.	Efla einbeitingu, styrkleika, sjálfsmynd og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Átti sig á mikilvægi góðarar næringar fyrir góða heilsu og jafnvægi í daglegu lífi.	Umræður Verklegar og huglægar æfingar	Næring Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni Þátttaka/virkni
15.	Efla einbeitingu, styrkleika, sjálfsmynd og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Átti sig á mikilvægi hreyfingar fyrir góða heilsu og jafnvægi í daglegu lífi.	Umræður Verklegar og huglægar æfingar	Hreyfing Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni Þátttaka/virkni Góða bókina
16.	Efla einbeitingu, styrkleika, sjálfsmynd og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Átti sig á mikilvægi svefns fyrir góða heilsu og jafnvægi í daglegu lífi.	Umræður Verklegar og huglægar æfingar	Svefn Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni Þátttaka/virkni
17.	Efla einbeitingu, styrkleika, sjálfsmynd og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Efli samvinnu og hugsun út fyrir boxið.	Umræður Verklegar og huglægar æfingar	Samvinna- Leikir Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni Þátttaka/virkni



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
18.	Efla einbeitingu, styrkleika, sjálfsmynd og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Efli samvinnu og hugsun út fyrir boxið.	Umræður Verklegar og huglægar æfingar	Samvinna- Leikir Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni Þátttaka/virkni
Febrúar 2021	Fyrra tímabil eru 18 tímar og er tími 18 áætlaður þann 5. febrúar. Seinna tímabilið eru 15 tímar. Seinna tímabilið í hugarfrelsi byggist eins upp og það fyrra 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 bókin er hefti sem þau vinna öðru hverju í yfir veturinn og í upphafi hvers tíma á seinna tímabilinu. Þetta eru stutt verkefni sem efla sjálfstraustið, jákvæða hugsun og vellíðan.	

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

Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.