



Námsgrein: Hugarfrelsi 5. bekkur

Vikustundir: 1

Kennari: Helga Helgadóttir

Samstarfsfólk: Sindri Freyr Ágústsson

| 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 | Val og ábyrgð Öndun – slökun – hugleiðsla Góða bókinn | Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni Þátttaka/virkni Verkefni |
| 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 | Hugsanir Öndun – slökun – hugleiðsla Góða bókinn | Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni Þátttaka/virkni Verkefni |
| 4. -5. | 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 |
| 6.-7. | 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 |



| Tími | Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið | Kennsluhættir | Verkefni/Námsefni | Mat á námsþætti/afurð |
|-------------|--|---|---|--|
| 8.-10. | 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 Góða bókin | Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni Þátttaka/virkni Góða bókin |
| 11.-13 | 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 Góða bókin | Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni Þátttaka/virkni Góða bókin Vináttusólin |
| 14.-16. | 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 Góða bókin | Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni Þátttaka/virkni Góða bókin |
| 17.-18 | 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 2022 | 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 bókin er hefti sem börnin vinna öðru hverju í yfir veturinn. Þetta eru stutt verkefni tengd þakklæti og styrkleikum 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.