



Námsgrein: Hugarfrelsi 5. bekkur

Vikustundir: 1

Kennari: Helga Helgadóttir

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	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	Hugsanir Öndun – slökun – hugleiðsla	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni Þátttaka/virkni
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. Gerir sér grein fyrir eigin styrkleikum.	Umræður Verklegar og huglægar æfingar	Styrkleikar – sjálfsmynd Öndun – slökun – hugleiðsla Góða bókina	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni Þátttaka/virkni Góða bókina/verkefni
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 bókina	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni Þátttaka/virkni Góða bókina/verkefni 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 bókina	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni Þátttaka/virkni Góða bókina/verkefni
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 2025	Seinna tímabilið í hugarfrelsi byggist svipað upp nema slökunar og hugleiðsluæfingar lengjast eftir því sem á liður og fræðsluhlutinn verður meira í upprifjunarformi til skerpa á því efni sem þegar hefur verið lagt fyrir.		Góða bókina er hefti sem börnin vinna öðru hverju í yfir veturinn. Þetta eru stutt verkefni tengd þakklæti og styrkleikum sem efla sjálfstraustið, jákvæða hugsun og velliðan.	

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

Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.