



Námsgrein: Hugarfrelsi - 6. 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	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 Verkefni	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni Þátttaka/virkni Verkefni



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
6.	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
7.	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
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 Núvitund	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni  Þátttaka/virkni  Vináttuverkefni
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 Góða bókin/verkefni Núvitund	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni  Þátttaka/virkni  Góða bókin/verkefni
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 Núvitund	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni  Þátttaka/virkni
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 Góða bókin/verkefni Núvitund	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni  Þátttaka/virkni  Góða bókin/verkefni



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 - Markmið Öndun – slökun – hugleiðsla Núvitund	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 - Markmið Öndun – slökun – hugleiðsla Góða bókinn/verkefni Núvitund	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni  Þátttaka/virkni  Góða bókinn/verkefni
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 Núvitund	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 Góða bókinn/verkefni Núvitund	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni  Þátttaka/virkni  Góða bókinn/verkefni
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 Núvitund	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 Núvitund	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 Núvitund	Sjálfsrækt – núvitund – félagsfærni  Þátttaka/virkni
Janúar 2025	<b>Seinna tímabilið í hugarfrelsi byggist svipað 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.</b>		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](http://mentor.is) undir námsmat.

**Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.**