Kennari:
Bryndís Ósk Bragadóttir
Kristín Björk Hallvarðsdóttir
Sigríður Heiða Sigurðardóttir

Kennslufyrirkomulag:
Kennsla inn í bekk

Tímafjöldi:
1 kennslustund

Bekkur:
2. bekkur

Hugarfrelsi

Hugarfrelsi er leið til að kenna börnunum að nota einfaldar aðferðir til að efla sjálfsmynd og vellíðan. Með Hugarfrelsi er átt við það frelsi sem hverjum manni er unnt að öðlast þegar hugurinn hefur ekki lengur neikvæð áhrif á daglegt líf. Frelsi frá áhyggjum, kvíða og ótta. Hugarfrelsi er gert til þess að blómstra og gefur okkur frelsi til að nýta hæfileika sína sem best, frelsi til að velja hugsanir sínar sér og öðrum til gagns.

Notaðar eru einfaldar aðferðir til að efla sjálfsmynd og vellíðan nemenda, slökunaræfingar, hlustunar- og hugleiðsluæfingar og jóga.

Hugarfrelsi

Námsþættir:	Námsefni:	Hæfniviðmið: *Að nemandi:*	Leiðir:
Félagsfærni Samskipti Sjálfsmynd Styrkleikar Jákvæð hugsun	Hugarfrelsi; aðferðir til að efla börn	– geti tileinkað sér þá tækni sem kennd er – verði meðvitaður um styrkleika sína – veiti mikilvægi þess að velja jákvæða hugsun – geti greint einkenni góðrar vináttu – geti nýtt sér öndun við ólíkar aðstæður – geti notað slökun til að losa um spennu og hægja á hugsunum – geti áttað sig betur á sjálfum sér og styrkleikum sínum (t.d. hvað þau eru góð í) – að styrki sjálfsvitund sína og samkennd með opinni samræðu/umræðum, einstaklingslega og/eða í hóp	Hlustun Hugleiðsla Öndunaræfingar Sjálfstyrkingaræfingar Jógaæfingar Leikir Núvitund

Námsmat:	Námsframvinda og hæfni nemenda metin jafnóðum yfir skólaárið á hæfnikorti.

Námsmat

Námsmat Stapaskóla fer fram með leiðsagnar- og símati. Lögð er áhersla á að nemendur séu sífellt að bæta við sig þekkingu og leikni og öðlist þannig ákveðna færni. Tekið er mið af Aðalnámsskrá grunnskóla í öllum greinum. Fyrir lokið verkefni er ekki gefin einkunn heldur er lagt mat á hæfni nemandans og gefið fyrir stöðuna í þeim hæfniviðmiðum sem liggja til grundvallar verkefninu.

Til þess að meta hvert hæfniviðmið fyrir sig er notast við hæfnitákn sem má sjá hér til hliðar.

- **Framúrskarandi:** ef nemandi hefur náð hæfniviðmiði og sýnt getu *umfram* þá hæfni sem viðmiðið setur
- **Hæfni náð:** ef nemandi hefur náð hæfniviðmiði
- **Á góðri leið:** ef nemandi er nálægt því að ná hæfniviðmiði en enn vantar þó aðeins upp á
- **Þarfnast þjálfunar:** ef nemandi þarfnast frekari þjálfunar til að ná hæfniviðmiði
- **Lokið:** nemandi hefur lokið við verkefni
- **Ólokið:** nemandi hefur ekki lokið við né skilað verkefni
- **Undanþága:** nemandi hefur undanþágu frá verkefni af einhverjum ástæðum

★	Framúrskarandi
✓	Hæfni náð
◇	Á góðri leið
○	Þarfnast þjálfunar
L	Lokið
Ó	Ólokið
U	Undanþága