

**Kennari:**  
Alexía Ósk Sigurðardóttir  
Sandra Sif Rúnarsdóttir

**Kennslufyrirkomulag:**  
Kennsla inn í bekk

**Tímafjöldi:**  
1 kennslustund auk samþættingu við Stapamix

**Bekkur:**  
4. bekkur

## Gróskuhugarfar, hugarfrelsi og lífsleikni

Hugarfrelsi er leið til að kenna börnunum að nota einfaldar aðferðir til að efla sjálfsmýnd 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. Frelsi til að nýta hæfileika sína sem best og frelsi til að velja hugsanir sínar sér og öðrum til gagns. Í þjóðfélagi sem er í stöðugri þróun þurfa nemendur félags-, tilfinninga- og ekki síður siðferðislegan undirbúning til að takast á við þær kröfur. Mikilvægt er að leggja áherslu á að efla sjálfstæða hugsun nemenda, frumkvæði og hæfni þeirra til samstarfs. Í því felst að aðstoða nemendur við að gera grein fyrir eigin styrkleikum, bæði þeim sem snúa að fræðilegri þekkingu og verklegri færni. Til þess að efla þá þætti þarf fjölbreytileg viðfangsefni í kennslu þar sem nemendur fást við mismunandi verkefni og samþætta þekkingu sína og leikni.

Kennsla í gróskuhugarfari, hugarfrelsi og lífsleikni er samþætt með Stapamixi.

## Gróskuhugarfar, hugarfrelsi og lífsleikni

Námsþættir	Námsefni	Hæfniviðmið <i>Að nemandi:</i>	Leiðir
Félagsfærni Samskipti Sjálfsmýnd Styrkleikar Jákvæð hugsun, hugarfar og framkoma	Hugarfrelsi - <i>Aðferðir til að efla börn og unglinga</i>  Efni frá kennara  Efni af vef	<ul style="list-style-type: none"><li>– geti tileinkað sér þá tækni sem kennd er</li><li>– þekkir styrkleika sína og er meðvituð/aður um þá</li><li>– þekkir tengingu á milli hugsana og hegðunar og gerir sér grein fyrir mikilvægi þess að velja jákvæða hugsun</li><li>– geti greint einkenni góðrar vináttu</li><li>– geti nýtt sér öndun við ólíkar aðstæður</li><li>– geti notað slökun til að losa um spennu og hægja á hugsunum</li><li>– Getur gefið dæmi um þakkarefni í lífi sínu</li><li>– geti þróað með sér vaxandi hugafar</li></ul>	Hlustun Hugleiðsla Öndunaræfingar Sjálfstyrkingaræfingar Jógæfingar Leikir Núvitund Myndbönd af netinu
<b>Námsmat:</b>	Námsframvinda og hæfni nemenda er 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
	Lokið
	Ólokið
	Undanþága