



Grunnskóli Húnaþings vestra

Góður skóli – gjöful framtíð

Kennsluáætlun

Námsgrein: Sjálfstyrking - Val

Bekkur/hópur: Unglingastig

Kennari: Eydís Ósk Indriðadóttir

Tímabil: Hausti 2024 – Vor 2025

Hæfniviðmið

- Tjáð hugsanir, skoðanir og tilfinningar sínar.
- Fræðist um þætti í daglegu lífi sem efla vellíðan.
- Þjálfist í að fara nýjar leiðir.
- Læri um snjalltækjanotkun og ónægan svefn, áhrif þeirra, afleiðingar og hvernig það getur ýtt undir vanlíðan og kvíða.
- Læri aðferðir til þess að halda í vellíðan og jafnvægi.
- Séu tilbúnir til að gera eitthvað sem er öðruvísi en þeir eru vanir.

Lykilhæfni.

- Unnið eftir fyrirmælum og sýnt sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Tekið leiðsögn á jákvæðan hátt.
- Geti unnið sjálfstætt og í hópi.
- Geti valið viðhorf sín til allra verkefna.
- Átti sig á styrkleikum sínum og mikilvægi þeirra.
- Unnið með styrkleika sína og staðið með sjálfum sér.

Helstu námsbækur og gögn:

- Efni sem kennari leggur til hverju sinni og hentar hverju verkefni.

Leiðsagnarmat:

- Vinna í tímum.
- Umsögn í lok annar.
- Vinnusemi og áhugi.
- Sjálfstæð vinnubrögð.

Verkefni:

Í tímum verða ýmsar aðferðir prófaðar sem gagnast við að halda í andlegt jafnvægi. Nemendur fá fræðslu um kvíða og streitu, vinna verkefni og taka þátt í umræðum um efnið. Eins læra nemendur um snjalltækjanotkun, áhrif þeirra, afleiðingar og að ónægur svefn og notkun snjalltækja geti ýtt undir vanlíðan og kvíða. Í tímum verða ýmsar aðferðir prófaðar sem gagnast við að halda í andlegt jafnvægi líkt og hugleiðslur, öndunaræfingar o.fl.