


	<b>Urriðaholtsskóli</b>	
<b>Kennsluáætlun</b>		
<b>2 kennslustundir á viku. 40 mínútur í senn</b>	<i>Lífsleikni</i>	
	<b>Kennarar: Jónína Klara Pétursdóttir og Sæbjörg Erla Árnadóttir</b>	<b>Skólaárið 2021 - 2022</b>

<b>Tegund</b>	<b>Námsgögn</b>
<b>Kennslu-gögn</b>	Geðorðin 10 - Lagt í vörðuna, geðræktarkassi og verkefnablöð
<b>Annað</b>	<b>Lýsing</b>
<b>Kennslu-fyrirkomulag</b>	Unnið verður með kennsluefnið Geðorðin 10 - Lagt í vörðuna. Tilgangurinn með verkefninu er að auka vellíðan nemenda, byggja upp andlegan styrk, stuðla að tilfinningaþroska og kenna nemendum að takast á við og þekkja leiðir út úr vanlíðan. Nemendur útbúa geðræktarkassa og fara í gegnum geðorðin 10 á nokkrum vikum. Markmiðið með verkefninu er að nálgast hvern nemanda fyrir sig.
<b>Markmið</b>	<b>Hæfniviðmið</b> í lífsleikni flokkast í þrjá flokka: reynsluheim, hugarheim og félagsheim. Efnisþættir í þessum þrem flokkum, sem tengjast geðræktarverkefninu eru gildismat, sjálfsvitund, persónumótun, siðgæðisvitund, heilbrigði og velferð, samhygð, lífsviðhorf, tilfinninganæmi, ígrundun eða inngríp, orsakasamhengi og gagnrýnin hugsun. Auk þess er komið inn á siðferði, túlkun, fyrirmyndir, lýðræði og mannlíf í umræðum um geðorðin.
<b>Námsmat</b> Lokanámsmat er í samræmi við hæfniviðmið aðalnámskrár. <b>Matskvarði</b> : 5 tákn. Framúrskarandi, hæfni náð, á góðri leið, þarfnast þjálfunar og hæfni ekki náð.	lífsviðhorf, tilfinninganæmi, ígrundun eða inngríp, orsakasamhengi og gagnrýnin hugsun. Auk þess er komið inn á siðferði, túlkun, fyrirmyndir, lýðræði og mannlíf í umræðum um geðorðin.

**Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar**

Dags.	Viðfangsefni	Námsmat
30. - 3. sept.	<p><b>Leikur , uppbot, kynning á lífsleikni.</b></p> <p>Nemendur ganga á milli og spyrja hvort annað spurninga sem þau finna á blaði sem þau fá frá kennara. Nemendur skrifa nafnið á þeim nemanda sem svarar spurningunni játandi við rétta spurningu.</p> <p>Dæmi um spurningar :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Áttu systur?</li> <li>• Hefur þú komið til Frakkalands?</li> <li>• Æfir þú fótbolta?</li> </ul>	Leiðsagnarmat , þátttaka, samvinna, sjálfstæði og sjálfsmat.
6. - 10. sept.  8. sept. Dagur læsis	<p>Bókin kynnt inn. <a href="http://mms.is">Geðorðin 10 - Lagt í vörðuna (mms.is)</a></p> <p>Geðræktarkassi kynntur inn. Kennarar lesa söguna um hugmynd geðræktarkassans frá árinu 1900. <b>Bls. 26</b></p> <p>Rætt um tilfinningar og farið yfir hvað orðið geð þýðir. Nemendur eru fræddir um þýðingu andlegrar heilsu og mikilvægi hennar. Farið er yfir geðorðin 10.</p> <p>Heimavinna : Ræða við foreldra um Geðorðin 10.</p>	
13. - 17. sept.  15. sept. Skipulagsdagur  16. sept. Dagur íslenskrar náttúru	<p>Kennarar byrja að hengja upp Geðorðin 10 víðsvegar um stofuna.</p> <p><b>Nemendur byrja að útbúa Geðræktarkassann sinn. Bls. 28</b></p> <p>Efniviður : Málning, blöð, tússlitir, glimmer, steinar, efnisbútar, efniviður að heiman ofl. Sniðugt.</p>	
20. - 24. Sept.	<p><b>Nemendur klára geðræktarkassann sinn. Bls 28.</b></p> <p>Efniviður : Málning, blöð, tússlitir, glimmer, steinar, efnisbútar, efniviður að heiman ofl. Sniðugt.</p> <p><b>HEIMAVINNA</b> Hugsa um fyrsta geðorðið: Hugsaðu jákvætt, það er léttara.</p>	

27. - 1. okt.	<p><b>1. Hugsaðu jákvætt, það er léttara. Bls. 30.</b></p> <p>Nemendum er sagt frá því að þeir muni vinna eigin geðorðabók í næstu tímum, þar sem hvert geðorð fær sína opnu.</p> <p>Kennarar velja eina (eða fleiri) leiðir í innlögn og nota uppbrot eða leiki sem gefnir eru upp.</p> <p>Nemendur skrifa niður viðkomandi geðorð og skrifa það sem þeim dettur í hug um það og myndskreyta.</p> <p>Heimavinna : Hugsa um annað geðorðið: Hlúðu að því sem þér þykir vænt um.</p> <p><b>Koma með dagbók og penna í kassann.</b></p>	
4. - 8. okt.	<p><b>2. Hlúðu að því sem þér þykir vænt um. Bls. 35.</b></p> <p>Setja þarf það sem skiptir máli í fyrsta sæti; eins og fjölskyldu, heilsu og vini.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennarinn hefur tvöfalt sett af tómmri krukku, steinum, möl og sandi (All you want in life. 2014). Nánari lýsing á bls. 35.</li> </ul> <p>Heimavinna : Hugsa um þriðja geðorðið. Haltu áfram að læra svo lengi sem þú lifir.</p> <p><b>Tjá einhverjum væntumþykju.</b></p>	
11. - 15. Okt.	<p><b>3. Haltu áfram að læra svo lengi sem þú lifir. Bls. 40.</b></p> <p>Lærdómur er mikilvægur.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennari ræðir um það hvað er lærdómur. Er lærdómur eitthvað sem eingöngu er kennt í skólanum eða er lærdómur líka það sem lífið kennir manni?</li> </ul> <p>Heimavinna : Hugsa um fjórða geðorðið. Lærðu af mistökum þínum.</p>	

18. - 22. Okt.	<p><b>4. Lærðu af mistökum þínum. Bls. 48.</b></p> <p>Enginn er fullkominn.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennari ræðir við nemendur um hvað það merkir að vera fullkominn. Þeir skrifa á miða sínar tillögur. Kennari og nemendur fara yfir miðana og ræða hvað kom þar fram og bera saman. Umræður út frá því sem kom fram.</li> <li>• Hvað er að vera fullkominn? Enginn getur verið fullkominn í öllu. Einum finnst eitthvað fullkomið en öðrum þarf ekki að finnast það sama.</li> <li>• Allir eru góðir í einhverju en enginn er góður í öllu.</li> </ul> <p>Heimavinna : Hugsa um fimmta geðorðið. Hreyfðu þig daglega, það léttir lund.</p>	
25. - 29. okt	<p><b>Hrekkjavaka.</b> Einblýnt á samvinnu, samkennd og sköpun.</p>	
1.- 5. nóv	<p><b>5. Hreyfðu þig daglega, það léttir lund. Bls. 54</b></p> <p>Regluleg hreyfing veitir vellíðan bæði til lengri og skemmri tíma litið</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennari ræðir um gildi hreyfingar fyrir sál og líkama. Að hreyfing hefur áhrif á líkamlega, andlega og félagslega líðan. Misjafnt er hvaða hreyfing hentar hverjum og einum.</li> <li>• Hvað er það sem veitir vellíðan? Nemendur skrifa á miða þá hreyfingu sem veitir þeim vellíðan, eins og hlaup, hjólréiðar, að spila fótbolta, fimleikar, handbolti, karate, golf, sund o.fl. Miðum er síðan safnað saman og skoðaðir í sameiningu og umræður teknar út frá þeim.</li> </ul> <p>Heimavinna : Hugsa um sjötta geðorðið. Flæktu ekki líf þitt að óþörfu.</p>	
8. - 12. nóv	<p><b>6. Flæktu ekki líf þitt að óþörfu. Bls. 60.</b></p> <p>Við þurfum ekki að fá allt, gera allt eða eiga allt til að okkur líði vel.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennari ræðir við nemendur um hvað það er sem skiptir máli til að okkur líði vel. Hvað er það sem gerir okkur hamingjusöm, eru það veraldlegu hlutirnir eða annað?</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lærum að njóta þess sem við höfum og eigum, því litlu hversdags legu hlutirnir í lífinu gefa okkur oft mest.</li> <li>• Flækjuleikurinn.</li> </ul> <p>Heimavinna : Hugsa um sjöunda geðorðið. Reyndu að skilja og hvetja aðra í kringum þig.</p>	
15-19. nóv	<p><b>7. Reyndu að skilja og hvetja aðra í kringum þig. Bls. 64.</b></p> <p>Við þurfum að kunna að hrósa og hvetja.</p> <p>Bekkurinn gerir saman hugmyndabanka um það hvernig hægt er að hrósa. Ræða um fyrir hvað á að hrósa. Hægt er að hrósa fyrir meira en það að vera góður í einhverju. Það er líka hægt að hrósa fyrir persónuleika og framkomu.</p> <p>Heimavinna : Hugsa um áttunda geðorðið. Gefstu ekki upp, velgengni í lífinu er langhlaup.</p>	
22. - 26. nóv	<p><b>8. Gefstu ekki upp, velgengni í lífinu er langhlaup. Bls. 70</b></p> <p>Gott er að setja sér markmið, langtíma og skammtíma, og finna leiðir að þeim.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennari fer yfir markmiðssetningu. Hvernig markmið væri hægt að setja sér og hvaða leiðir væri hægt að fara til að ná þeim. Markmiðin þurfa ekki að vera stór.</li> <li>• Kennari hvetur nemendur til að setja sér markmið og skrifa það í litlu geðræktarbókina sem á að fara í geðræktarkassann.</li> </ul> <p>Heimavinna : Hugsa um níunda geðorðið. Finndu og ræktaðu hæfileika þína.</p>	
29. - 3. des	<p><b>9. Finndu og ræktaðu hæfileika þína. Bls. 76.</b></p> <p>Allir hafa einhverja hæfileika.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allir eru góðir í einhverju en enginn er góður í öllu. Hæfileikar geta verið mismunandi og á mörgum sviðum. Kennari ræðir hvað hæfi leiki er og hvetur nemendur til að hugsa um sína hæfileika.</li> <li>• Hvað er hæfileiki? Er það t.d. að vera góður í fótbolta, stærðfræði, að hlusta, í samskiptum, að baka?</li> <li>• Hvað er hægt að gera til að rækta hæfileika sína?</li> </ul>	

	<p>Heimavinna : Hugsa um tíunda geðorðið. Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast.</p> <p><b>Skrifa um hæfileika sína í dagbók.</b></p>	
6. - 10. des	<p><b>10. Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast. Bls.82</b></p> <p>Markmiðssetning. Markmið er eitthvað sem keppt er að og hefur tilgang, markmið getur verið til skamms eða langs tíma. Markmið þurfa að vera skýr, mælanleg og það þarf að vera ljóst hvenær markmiðinu er náð. Það er í lagi að breyta markmiðum sínum og þegar þeim er náð þarf að setja sér ný markmið til að staðna ekki.</p> <p><b>Heimavinna : Koma með hluti í geðræktarkassann.</b></p> <p><b>Ákveða hvort maður vilji taka þátt í leynivínáviku. Undirbúa með foreldrum.</b></p>	
13. - 17.des	<p>Lokið við geðræktarkassann.</p> <p>Í þessari kennslustund leggja nemendur lokahönd á geðræktarkassann og bæta í hann þeim hlutum sem þeir komu með að heiman. Nemendur geta svo bætt fleiri hlutum í kassann þegar heim er komið þar sem sumir hlutir eru mjög persónulegir.</p> <p>Gott er að leggja könnun fyrir nemendur 2–4 vikum eftir að geðræktarkassinn fer heim til að kanna notkun á honum og hvort boðskapur geðorðanna hafi skilað sér. <b>Eftir jól</b></p> <p>Sjálfsmat, uppgjör. Hvað lærðum við</p> <p><b>Leynivínáviku.</b> Geðorð 2. Hlúðu að því sem að þér þykir vænt um.</p>	Sjálfsmat