

Bekkur: Hugleiðsla og slökun valhópur

Námsgrein: Hugleiðsla og slökun

Kennarar: Thelma Hermanns Svansdóttir

Tímafjöldi: 1 tími á viku

Námsgögn:

Lykilhæfni:

Námsgreinin kemur inn á alla þætti lykilhæfni sem unnið er út frá samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla: *Tjáning og miðlun – Skapandi og gagnrýnin hugsun – sjálfstæði og samvinnu - Nýtingu miðla og upplýsinga – Ábyrgð og mat á eigin námi.*

Grunnþættir:

Samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla eru grunnþættir menntunar sex:

Læsi – Sjálfbærni – Lýðræði og mannréttindi – Jafnrétti – Heilbrigði og velferð – Sköpun.

Í námsgreininni er unnið með alla þessa þætti þó mismikið sé eftir árgöngum.

Námsmat:

Mætingar og ástundun.

Kennsluáætlun Hugleiðsla og slökun

Vikan	Viðfangsefni	Námsefni	Dagsetning mats	Annað
20.jan	Hugleiðsla og slökun	Hugarfrelsi og annað efni frá kennara		
27.jan	Hugleiðsla og slökun	Hugarfrelsi og annað efni frá kennara		
6.feb	Hugleiðsla og slökun	Hugarfrelsi og annað efni frá kennara		
13.feb	Hugleiðsla og slökun	Hugarfrelsi og annað efni frá kennara		
20.feb	Hugleiðsla og slökun	Hugarfrelsi og annað efni frá kennara		
27.feb	Hugleiðsla og slökun	Hugarfrelsi og annað efni frá kennara		
6.mars	Hugleiðsla og slökun	Hugarfrelsi og annað efni frá kennara		
13.mars	Hugleiðsla og slökun	Hugarfrelsi og annað efni frá kennara		
20.mars	Hugleiðsla og slökun	Hugarfrelsi og annað efni frá kennara		
27.mars	Hugleiðsla og slökun	Hugarfrelsi og annað efni frá kennara		

3.apríl	Hugleiðsla og slökun	Hugarfrelsi og annað efni frá kennara		
10.apríl	Hugleiðsla og slökun	Hugarfrelsi og annað efni frá kennara		.
17.apríl	Hugleiðsla og slökun	Hugarfrelsi og annað efni frá kennara		
24.apríl	Hugleiðsla og slökun	Hugarfrelsi og annað efni frá kennara		
1.maí	Hugleiðsla og slökun	Hugarfrelsi og annað efni frá kennara		
8.maí	Hugleiðsla og slökun	Hugarfrelsi og annað efni frá kennara		
15.maí	Hugleiðsla og slökun	Hugarfrelsi og annað efni frá kennara		
22.maí	Hugleiðsla og slökun	Hugarfrelsi og annað efni frá kennara		
29.maí	Hugleiðsla og slökun	Hugarfrelsi og annað efni frá kennara		