

Bekkur: 8.-10. bekkur

Námsgrein: Núvitund og hugleiðsla

Kennarar: Þórdís Björg Ingólfssdóttir

Tímafjöldi: 1 tími á viku



Námstögn: Efni frá kennara

Lykilhæfni:

Unnið er eftir lykilhæfniviðmiðum Njarðvíkurskóla.

Lykilhæfni er almenn hæfni nemenda óháð námssviðum en er aldurstengd.

| Námsflokkar | Hæfniviðmið | Kennsluhættir | Námsmat |
|---|---|---|---|
| Sjálfsvitund. | <ul style="list-style-type: none">• Að nemandi geti skýrt helstu áhrif hreyfingar og líkamlega og andlega líðan• Að nemandi geti sýnt fram á skilning og mikilvægi þess að bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum• Að nemandi þekki gildi jákvæðra lífsviðhorfa, dygða og gildismats, sem mikilvægs þáttar á heilbrigðri sjálfsvitund• Að nemandi geti gert sér grein fyrir eingin styrkleikum og veikleikum• Greint jákvæð og neikvæð áreiti og staðist þrýsting fólks | <ul style="list-style-type: none">• Fyrirlestrar, samræður í tímum, verkefni og leidd hugleiðsla í hverjum tíma | <ul style="list-style-type: none">• Tekið er mið af mætingu og þátttöku í tímum |
| Núvitund | <ul style="list-style-type: none">• Lýst margbreytilega tilfinninga, hugsunar, hegðunar og samskipta• Sýnt styrk til að bera ábyrgð á eigin lífi, lífsháttum og heilbrigði | <ul style="list-style-type: none">• Fyrirlestrar, samræður í tímum, verkefni og leidd hugleiðsla í hverjum tíma | <ul style="list-style-type: none">• Tekið er mið af mætingu og þátttöku í tímum |
| Hugleiðsla | <ul style="list-style-type: none">• Sýnt sjálfsaga, sjálfstraust og virðingu• Ígrundað eigin getu til aðgerða | <ul style="list-style-type: none">• Fyrirlestrar, samræður í tímum og leidd hugleiðsla í hverjum tíma | <ul style="list-style-type: none">• Tekið er mið af mætingu og þátttöku í tímum |
| Lokanámsmat: Þátttaka í tímum Lokamat: Lokið eða Ólokið | | | |