

## Kennsluáætlun

Lífsleikni – skólaárið 2019- 2020

### 5. bekkur

Kennari: Rakel Lúðvíksdóttir - [rakel.ludviksdottir1@rvkskolar.is](mailto:rakel.ludviksdottir1@rvkskolar.is)

Ólöf Ósk Sverrisdóttir – [olof.osk.sverrisdottir@rvkskolar.is](mailto:olof.osk.sverrisdottir@rvkskolar.is)

### Lífsleikni

Lífsleikni er kynjaskipt drengir markvisst fyrir áramót og stúlkur eftir áramót, á móti sundi. Fyrstu fimm tímarnir eru þó allir saman í upphafi skóla.

Lögð er áherslu á vaxtarhugarfar þ.e. Einstaklingur með vaxtarhugarfar trúir því að hægt sé að rækta og styrkja eiginleika sína s.s greind eða hæfileika með því að leggja sig fram. En einstaklingur með fastmótað hugarfar eða festuhugarfar, trúir því að það sé ekki hægt að breyta eiginleikum sínum. Það hafa allir bæði vaxandi og fastmótað hugarfar. Við horfum á mismunandi kringumstæður með mismunandi hugarfari t.d. gætum við haft fastmótað hugarfar í ákveðinni námsgrein en vaxtarhugarfar í annarri námsgrein. Tilgangur þessarar kennslu er að efla þau í að hugsa jákvætt, einblína á hvar þau geta styrkt sig og þroskast.

### Stefna og reglur námsgreinarinnar / eða árgangsins / stigsins:

|  |  |
|--|--|
| Samskipti                              | einkennast af virðingu og vinsemd og trúnaði í tímum             |
| Mæting                                 | á réttum tíma  |
| Virgni í tímum                         | gert er ráð fyrir að nemendur nýti kennslutímann vel             |
| Skil á verkefnum - sein skil           | Verkefni unnin jafnóðum í tímum                                  |
| Ritstuldur                             |  |
| Ábending um hjálpargögn fyrir nemendur |  |
| Skyldur nemenda                        | Mæta ávalt jákvæð og tilbúin að taka þátt í umræðum og verkefnum |
| Skyldur kennara                        | mæta undirbúnir í tíma og leiða nemandann áfram í náminu         |
| Stoðþjónusta nemenda                   |  |

| Tímabil | Náms- og viðfangsefni         | Námsmat | Hæfniviðmið                                 |
|---------|-------------------------------|---------|---|
| Tími 1  | Hópefli                       |         | Koma fram við aðra af kurteisi og virðingu. |
| Tími 2  | Einelti                       |         | Koma fram við aðra af kurteisi og virðingu. |
| Tími 3  | Góð umgengni                  |         |   |
| Tími 4  | Hegðun í skóla                |         | Koma fram við aðra af kurteisi og virðingu. |
| Tími 5  | Almenn kurteisi               |         | Koma fram við aðra af kurteisi og virðingu. |
| Tími 6  | Samskipti og vinátta          |         | Koma fram við aðra af kurteisi og virðingu. |
| Tími 7  | Vaxtarhugarfar – hvað er það? |         |   |

| Tímabil | Náms- og viðfangsefni                               | Námsmat  | Hæfniviðmið |
|---------|---|--|-------------|
| Tími 8  | Vaxtarhugarfar – hvað felst í mismunandi hugarfari? | Flokkun á spjöldum um mismunandi hugarfar.<br>Umræður. |             |
| Tími 9  | Vaxtarhugarfar- kynning á heilanum.                 | Teikna upp heilann eins og hann er.<br>Umræður         |             |
| Tími 10 | Vaxtarhugarfar- hvað gerist þegar við lærum?        | Útbúa taugafrumu.<br>Umræður.                          |             |
| Tími 11 | Vaxtarhugarfar- úrvinnsla og umræður.               |  |             |
| Tími 12 | Slökun- hugarfrelsi                                 |  |             |
| Tími 13 | Slökun - hugarfrelsi                                |  |             |
| Tími 14 | Slökun - hugarfrelsi                                |  |             |
| Tími 15 | Slökun- hugarfrelsi                                 |  |             |
| Tími 16 | Slökun - hugarfrelsi                                |  |             |
| Tími 17 | Slökun - hugarfrelsi                                |  |             |