

Kennsluáætlun

Slökun – haust 2019

9. – 10. bekkur, 1 vikustund

Kennari: Elsa Gissurardóttir elgi52@rvkskolar.is Helgi Hrafn Ólafsson heheo08@rvkskolar.is

Slökun

Slökun gefur nemandanum tækifæri til þess að kynna mismunandi leiðum til þess að ná slökun andlega og líkamlega. Tímarnir byggjast á ýmis konar öndunaræfingum, slökun og hugleiðslu. Nemendum eru kenndar leiðir sem vinna gegn streitu og andlegu álagi sem fylgir gjarnan sífelldum kröfum og hraða samfélagsins. Í slökun er áhersla lögð á að tengja saman líkama, huga og sál.

Stefna og reglur námsgreinarinnar / eða árgangsins / stigsins:

Samskipti	einkennast af virðingu og góðri samvinnu nemenda og kennara.
Mæting	á réttum tíma með
Virgni í tímum	gert er ráð fyrir að nemendur nýti kennslutímann vel
Skil á verkefnum - sein skil	sjá meðfylgjandi leiðbeiningablað með hverju verkefni fyrir sig þar sem viðmið koma skýrt fram
Skyldur nemenda	mæta undirbúnir í tíma, hafa farsíma og önnur tæki í töskum eða í símateppi, fylgja fyrirmælum.
Skyldur kennara	mæta undirbúnir í tíma og leiða nemandann áfram í náminu
Stoðþjónusta nemenda	Öpp á borð við Headspace, Calm, Insight Timer o.fl.

Tímabil	Náms- og viðfangsefni	Námsmat	Hæfniviðmið
29. ágúst – 6. sept.	Kynning Þakklæti		- Komið fram við aðra af virðingu og kurteisi.
9. – 20 sept	Líkamsslökun Núvitund		- Þekkt ólíkar leiðir til þess að ná slökun andlega og líkamlega.
23. sept – 4. okt	Djúpöndun Jákvæðni (teygjur á hendur)		- Verið meðvitaður um mikilvægi þess að geta slakað á.
7. – 18. okt	Tækni og slökun Öndunaræfingar		- Unnið vel og farið eftir fyrirmælum.
21. okt – 1. nóv	Matur og íhugun Slaka og njóta		- Nýtt sér langa djúpa öndun
4. – 15. nóv	Öndunaræfingar Kvíði		- Þekkt muninn á ólíkum slökunaraðferðum.
18. – 29. nóv	Öndunaræfingar Einbeiting		
2. – 20. des	Öndunaræfingar Hugleiðsla Slökun		

Kennari áskilur sér rétt til að breyta kennsluáætlun.

Annað:

- Farið yfir helstu aðferðir til að slaka á og takast á við kvíða og stress.
- Verklegar æfingar.
- Markmið er: að efla vellíðan og tilfinningalegt jafnvægi nemenda.
- Nemendur fara í slökun í hverjum tíma.