

A stylized sun with white rays is in the top right corner. A dark grey cloud is in the top left corner, with two white raindrops falling from it.

GEÐORÐIN 10

**LAGT Í
VÖRÐUNA**



GEÐORÐIN 10 – LAGT Í VÖRÐUNA

Geðræktarefni fyrir mið- og unglingastig grunnskóla

Kennsluhugmyndir

ISBN 978-9979-0-2726-3

© 2009 Fríða Björnsdóttir, BSc., M.ed. og MPH

og Guðrún Þórðardóttir, B.ed., M.ed. MPH

© 2021 Uppfært og endurskoðað

Öll réttindi áskilin

útgáfa 2009

útgáfa 2021

Menntamálastofnun

Kópavogi

Ritstjóri: Aldís Yngvadóttir og Sigrún Sóley Jökulsdóttir

Myndefni: Höfundar eða Shutterstock

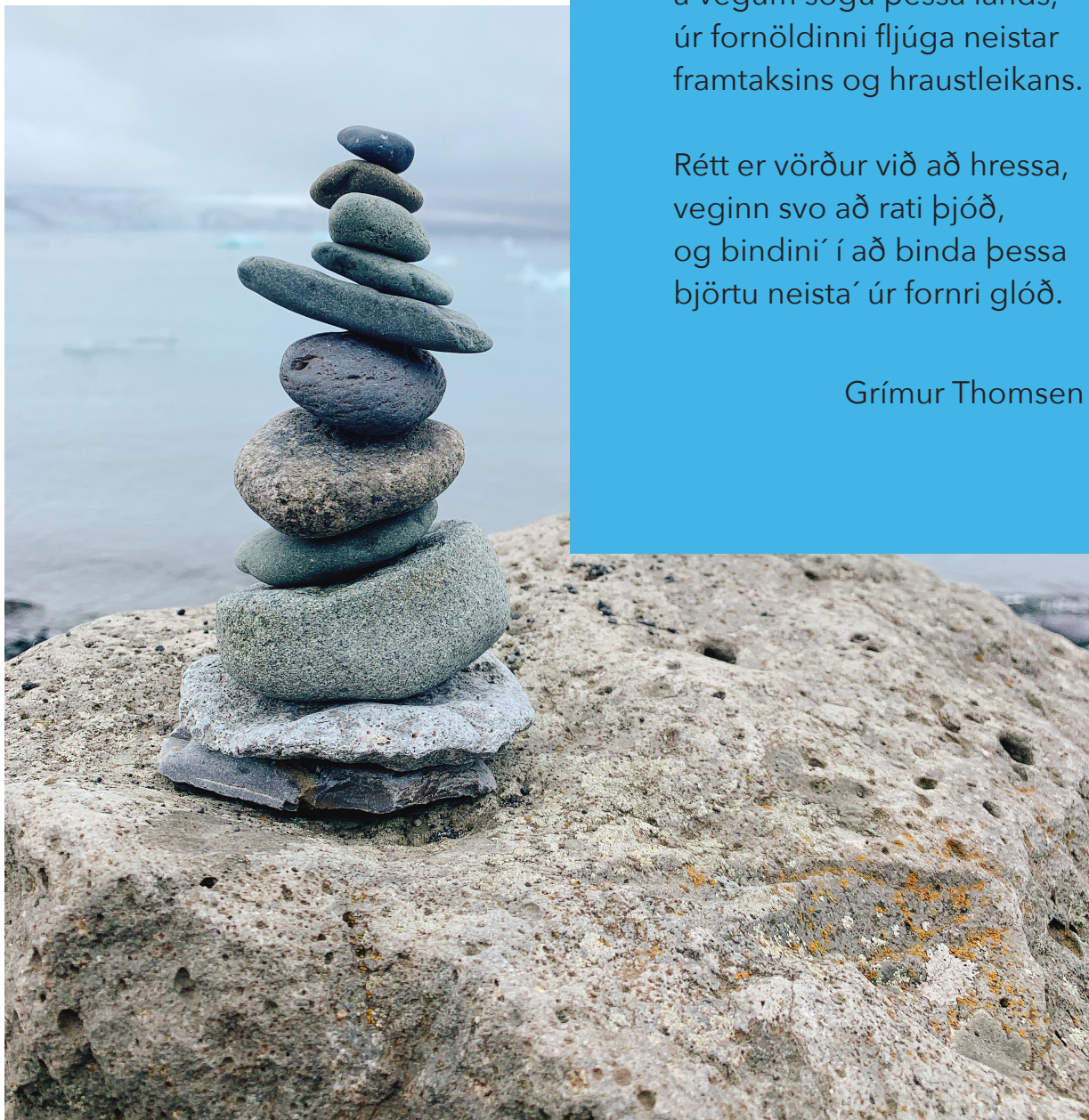
Yfirllestur: Þórdís Guðjónsdóttir og Ingólfur Steinsson

Umbrot: Menntamálastofnun

FRÍÐA BJÖRNSDÓTTIR
OG GUÐRÚN ÞÓRÐARDÓTTIR

GEÐORÐIN 10

LAGT Í VÖRÐUNA



VÖRÐUR

Víða eru vörður reistar
á vegum sögu þessa lands,
úr fornöldinni fljúga neistar
framtaksins og hraustleikans.

Rétt er vörður við að hressa,
vegin svo að rati þjóð,
og bindin í að binda þessa
björtu neista úr fornri glóð.

Grímur Thomsen

Varða er steinhraukur sem er hlaðinn úr grjóti og var notaður til að vísa veginn um fjöll og óbyggðir, en einnig til að sýna landamerki eða skil milli bújarða eða benda á siglingaleiðir með ströndinni.

Vandlega hlaðnar vörður gátu staðið um tugi ára, án þess að haggast, og jafnvel öld fram af öld, svo sem dæmin sanna.

Góður grunnur í geðrækt má því líkja við vörðu þegar þið byggið ykkur upp til að verða sterkir einstaklingar.

INNIHALD

Formáli	6	Geðorðin 10 - Lagt í vörðuna	25
Inngangur	6	Kennslustund 1	26
Hugmyndafræði	7	Kennslustund 2	28
Samfélagsgreinar - Lífsleikni	8	Kennslustund 3	30
Velliðan	11	Kennslustund 4	35
Forvarnir	12	Kennslustund 5	40
Breytingastigið	13	Kennslustund 6	48
Aðkoma fagaðila	14	Kennslustund 7	54
		Kennslustund 8	60
Forsaga Geðorðin 10 - Lagt í vörðuna	15	Kennslustund 9	64
Geðorðin 10	15-17	Kennslustund 10	70
Geðræktarkassinn	18	Kennslustund 11	76
Kennsluefnið Geðorðin 10 - Lagt í vörðuna	19	Kennslustund 12	82
Markmið	19	Mat lagt á geðroðin 10 - Lagt í vörðuna	89
Framkvæmd	19	Áhugaverðar slóðir	90
Kennslutilhögun	21	Geðorðin - skilgreiningar	91
Uppbygging kennslustunda	23	Heimildaskrá	92
		Fylgirit 1-9	94-109

FORMÁLI

Geðheilsa nemenda er óumdeilanlegur hluti af lýðheilsumálum samtímans og því þarf að leggja grunn að geðheilbrigði nemenda snemma á lífsleið þeirra. Það má gera með því að hafa geðrækt sem hluta af skólastarfinu, t.d. í lífsleiknikennslu.

Samkvæmt skýringu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (World Health Organization (WHO)) er heilsa skilgreind sem líkamleg, andleg og félagsleg vellíðan en ekki einungis það að vera laus við sjúkdóma og örorku. Áhersla er lögð á að geðheilsa er meira en það að eiga ekki við geðraskanir eða andlegan veikleika að stríða (WHO, 2007).

INNGANGUR

Góð heilsa er mikilvæg bæði fyrir einstaklinga og samfélagið í heild. Heilsa tekur ekki einungis til líkamlegra þátta, heldur einnig félagslegra og andlegra þátta á öllum æviskeiðum. Til að öðlast góða andlega heilsu þarf að rækta bæði líkama og sál. Íhlutanir eða inngrip sem auka vellíðan eru mikilvæg og geta stuðlað að því að gera einstaklinga hamingjusamari og virkari í lífinu.

Tilgangur kennsluefnisins *Geðorðin 10 - Lagt í vörðuna* er að auka vellíðan nemenda. Efninu er ætlað að byggja upp andlegan styrk nemenda, stuðla að tilfinningaþroska, kenna þeim að takast á við og þekkja leiðir út úr vanlíðan. Með kennsluefninu er leitast við að leggja grunn að vellíðan nemenda og kenna þeim aðferðir til að takast á við andlega vanlíðan áður en hún hefur áhrif á líf þeirra. Íhlutun þarf að eiga sér stað snemma í lífi einstaklinga til að ná sem bestum árangri (Lawton-Smith, 2007).

Gert er ráð fyrir að *Geðorðin 10 - Lagt í vörðuna* henti sem breiðustum hópi nemenda á miðstigi, bæði þeim sem eru frískir og heilbrigðir og þeim sem glíma við vægar geðraskanir. Þeir nemendur sem glíma við alvarlegar hegðunar- og geðraskanir þurfa sértæka þjónustu en gætu nýtt sér verkefnavinnuna til gagns.

HUGMYNDAFRÆÐI

Geðheilsa nemenda er óumdeilanlegur hluti af lýðheilsumálum samtímans. Hugmyndin að kennsluefninu *Geðorðin 10 - Lagt í vörðuna* spratt út frá kynningu á verkefninu „Geðrækt“ á vegum Lýðheilsustöðvar (nú Embætti landlæknis) þar sem fjallað var um geðræktarkassann og söguna um móðurina sem þurfti að láta frá sér börn sín. Hún útbjó minningakassa fyrir hvert þeirra að skilnaði, sem skipti sköpum fyrir þau seinna meir. Með þessa áhrifaríku og gefandi sögu að leiðarljósi vildu höfundar þessa efnis leitast við að miðla þeirri hugmyndafræði sem liggur að baki umræðunni um geðrækt, geðræktarkassann og geðorðunum 10 til ungra nemenda.

Hugmyndin er auk þess að bjóða nemendum jákvætt og uppbyggjandi námsefni. Að kenna þeim leiðir til að takast á við neikvæðar hugsanir og neikvætt ástand en ekki síst að kenna þeim jákvæðar hugsanir og jákvæðar leiðir út úr vanlíðan. Við það að losna við neikvæðar hugsanir vakna jákvæðar hugsanir ekki sjálfkrafa og því er gott að þjálfa jákvætt hugarfar. (Diener, Lucas og Oishi, 2005).

Til að stuðla að árangursríkri og viðvarandi heilsueflingu þarf einstaklingurinn sjálfur að hafa áhrif og vera virkur þátttakandi í ferlinu en ekki eingöngu þiggjandi. Sömu lögmál gilda um hópa og samfélög (WHO, 2020a). Færa má rök fyrir því að virk þátttaka nemenda í verkefnum skili árangri. Nemendur þurfa að fá að upplifa verkefnið svo árangur náist, byggja þarf á reynsluheimi þeirra, frelsi og lýðræði (Jensen og Simovska, 2005). Samkvæmt skilgreiningu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO, 2020) er hugtakið heilsa skýrt út frá persónulegum viðmiðum einstaklingsins um heilsu og því nauðsynlegt að einstaklingurinn taki þátt í heilsueflingu á eigin forsendum. Auk þess eru það mannréttindi hvers einstaklings að fá að stjórna og hafa áhrif á heilsu sína (WHO, 2020a). Er þetta í samræmi við vitsmunakenningu Bandura þar sem áherslan er lögð á trú þátttakenda á eigin hæfileikum til að breyta hegðun sinni og öðlast sjálfstraust (Baranowski, Perry og Parcel, 2002; Woolfolk, 2007).

Gera þarf greinarmun á einlægri þátttöku og málamyndapátttöku nemenda í náminu. Einungis einlæg þátttaka skilur eftir þekkingu hjá nemendum og eykur hæfni þeirra til að nýta sér lærdóminn í framtíðinni. Við málamyndapátttöku er fyrir fram búið að safna upplýsingum um hugtök sem nemendur læra en við einlæga þátttöku er lögð áhersla á að hugmyndirnar komi frá nemendum. Þegar nemendur eru þátttakendur í eigin námi er kennari í hlutverki ráðgjafa og hluti af hópnum. Hann styður og hvetur hópinn og skapar góðar og uppbyggilegar samræður. (Jensen og Simovska, 2005.)

SAMFÉLAGSGREINAR - LÍFSLEIKNI

Áhrifamáttur verkefna innan skólakerfisins getur verið mikill og stuðlað að bættri líðan nemenda síðar á ævinni. Grunnskólar geta því lagt lóð á vogarskálar í þeirri viðleitni að stuðla að geðheilbrigði. *Geðorðin 10 - Lagt í vörðuna*, býður upp á marga möguleika og tengist vel því sem fram kemur í lögum um grunnskóla sem og aðalnámskrá grunnskóla.

Í grunnskólalögum kemur m.a. fram að grunnskólinn skuli leitast við að haga störfum sínum í sem fyllstu samræmi við stöðu og þarfir nemenda og stuðla að alhliða þroska, velferð og menntun hvers og eins. (Lög um grunnskóla, nr. 91/2008, 1. kafli, 2. grein). Jafnframt að í starfi skólans skuli leggja áherslu á að efla sjálfsvitund og félagsvitund nemenda, stuðla að líkamlegri og andlegri velferð þeirra og heilbrigðum lífsháttum. Í starfi skólans skal einnig leggja áherslu á ábyrga hæfni nemenda til að skilja orsakasamhengi og draga rökréttar ályktanir. Námið skal nýtast nemendum í daglegu lífi, frekara námi og starfi (lög um grunnskóla nr. 91/2008, 7. kafli, 24. grein).

Samkvæmt Aðalnámskrá grunnskóla 2013 flokkast hæfniviðmið í samfélagsgreinum, og þar af leiðandi í lífsleikni, í þrjá flokka: reynsluheim, hugarheim og félagsheim. Efnisþættir í þessum þrem flokkum, sem tengjast geðræktarverkefninu *Geðorðin 10 - Lagt í vörðuna*, eru gildismat, sjálfsvitund, persónumótun, siðgæðisvitund, heilbrigði og velferð, samhygð, lífsviðhorf, tilfinninganæmi, ígrundun eða inngrip, orsakasamhengi og gagnrýnin hugsun. Auk þess er komið inn á siðferði, túlkun, fyrirmyndir, lýðræði og mannlíf í umræðum um geðorðin.

Hæfniviðmiðin sem unnið er með í kennsluefninu og tengjast flokkunum þremur eru eftirfarandi:

REYNSLUHEIMUR

Við lok 7. bekkjar getur nemandi:

- sýnt fram á skilning á mikilvægum gildum, svo sem kærleika, mannhelgi, félagslegu réttlæti, umhyggju fyrir öðrum mönnum og öllu lífi,
- fylgt ferli orsaka og afleiðinga af gerðum manna og bent á leiðir til úrbóta,
- rætt viðfangsefni sem snerta lífsviðhorf og siðferði og sett í samhengi við atburði daglegs lífs.

HUGARHEIMUR

Við lok 7. bekkjar getur nemandi:

- lýst sjálfum sér og tekið dæmi um þætti sem hafa áhrif á sjálfsmynd hans, svo sem úr nærsamfélagi, umhverfi og menningu,
- lýst með dæmum gildi jákvæðra lífsviðhorfa, dygða og gildismats fyrir eigin sjálfsvitund,
- gert sér grein fyrir eigin styrkleikum og veikleikum,
- lýst margvíslegum tilfinningum og áttað sig á, áhrifum þeirra á hugsun og hegðun,
- tileinkað sér heilbrigða og holla lífshætti,
- metið jákvæð og neikvæð áhrif ýmissa áreita í umhverfinu á líf hans og tekið gagnrýna afstöðu til þeirra,
- sett sér markmið og gert áætlanir við fjölbreytt viðfangsefni.

FÉLAGSHEIMUR

Við lok 7. bekkjar getur nemandi:

- tekið þátt í lýðræðislegu samstarfi og samræðu,
- metið og brugðist við ólíkum skoðunum og upplýsingum á fordómalausan hátt,
- sýnt sanngirni, sjálfstraust og virðingu í samskiptum og samvinnu við aðra,
- rætt um eigin athafnir og afleiðingar þeirra,
- sýnt samferðafólki sínu tillitssemi og umhyggju.

(Aðalnámskrá grunnskóla: Almennur hluti 2011 – greinasvið 2013, 2013).



Menntagildi samfélagsgreina felst meðal annars í því að hjálpa hverjum nemanda til að eiga innihaldsrík samskipti við aðra; til þess þarf hann fyrst að átta sig á sjálfum sér og gera sér grein fyrir hvernig hann sér sjálfan sig í eigin hugarheimi. Síðan getur hann myndað tengsl við aðra sem byggir á eigin reynsluheimi og reynslu úr eigin félagsheimi með þeim gildum og reglum sem þar ríkja (Aðalnámskrá grunnskóla: Almennur hluti 2011 – greinasvið 2013, 2013).

Í geðræktarverkefninu *Geðorðin 10 – Lagt í vörðuna* er unnið út frá lykilhæfniviðmiðum í tjáningu og miðlun þar sem nemandanum er ætlað að öðlast færni í að tjá hugsanir sínar; tilfinningar (Fylgirit 1) og skoðanir á skipulegan hátt, hlusta eftir rökum og upplýsingum í samræðum og byggt upp röksemdafærslu og tekið tillit til ólíkra sjónarmiða. Auk þess að nemandinn geti miðlað af þekkingu sinni og leikni, skoðunum, hugsunum og tilfinningum á þann hátt sem er viðeigandi. Auk þess er unnið út frá lykilhæfni um ábyrgð og mat á eigin námi, þar sem nemandinn gerir sér grein fyrir styrkleikum sínum og hvernig hann getur nýtt sér þá í námi sínu. Hvernig hann skipuleggur eigið nám og setur sér námsmarkmið (Aðalnámskrá grunnskóla: Almennur hluti 2011 – greinasvið 2013, 2013).

Íhlutanir eða inngríp í lífsleiknikennslu í skólum getur hjálpað börnum að vernda og efla eigin heilsu og vellíðan (Weisen og Orley, 1996). Íhlutanir sem auka vellíðan eru ekki einungis mikilvægar vegna þess „að það er gott að líða vel“ heldur geta þær einnig stuðlað að því að gera einstaklinga hamingjusamari og virkari í lífinu, ásamt því að gefa þeim meiri starfsgleði og eftirsóknarverðari lífsviðhorf (Diener, Lucas og Oishi, 2005).

HVAÐ ER GEÐHEILSA?

Geðheilsa okkar endurspeglar í því hvernig við metum okkur sjálf, hvaða viðhorf við höfum til lífsins og hvernig samskipti við eigum við fólkið í kringum okkur. Hvernig við bregðumst við álagi, hvernig tengsl okkar eru við annað fólk og hvaða ákvarðanir við tökum segir líka til um hvernig okkur líður. Góð geðheilsa er það að vera sáttur við sjálfan sig og umhverfi sitt, upplifa jafnvægi, öryggi, ánægju í lífi og starfi og hafa getu til að aðlagast breytilegum aðstæðum. Líkt og líkamleg heilsa þróast geðheilsan með aldrinum.

Embætti landlæknis

VELLÍÐAN

Eins og fram hefur komið er eitt af markmiðum kennsluefnisins að nemendur fái verkfæri til að öðlast vellíðan og jákvætt hugarfar. Vellíðan er hugtak sem í víðum skilningi felur í sér tilfinningar sem einstaklingurinn upplifir, það er lágt stig neikvæðs hugarástands og hár lífsgæðastuðull. Jákvæð reynsla felur í sér mikla vellíðan enda er hún inntak jákvæðrar sálarfræði og er lífsfyllandi (Diener, Lucas, og Oishi, 2005). Undirstaða góðs lífs ein-kennist af því að einstaklingurinn er sáttur við líf sitt eins og það er.

Til að skilja vellíðan er mikilvægt að nemandi geri sér grein fyrir persónulegum styrkleikum sínum og kostum. Þegar vellíðan tengist styrkleikum og kostum einstaklingsins verður lífið innihaldsríkara. Tilfinningar eru ástand eða augnabliks upplifun, sem þarf ekki að endurspegla persónuleikann því þær eru annaðhvort neikvæðar eða jákvæðar og geta komið fram á mismunandi tímum og við sérstakar aðstæður. Þau jákvæðu persónueinkenni sem laða fram góðar tilfinningar og vellíðan eru styrkleikar og kostir einstaklingsins (Seligman, 2002).

Góð geðheilsa markast af því að einstaklingurinn sé sáttur við sjálfan sig og umhverfi sitt, að hann upplifi ánægju í lífi og starfi, jafnvægi og öryggi og hann hafi getu til að aðlagast breytilegum aðstæðum. Geðheilsan, eins og líkamlega heilsan, er mikilvæg á öllum æviskeiðum, allt frá bernsku og

unglingsárum fram á fullorðinsár. Það að vera að eðlisfari vongóður, bjartsýnn og hafa tök á væntingum sínum til lífsins hefur áhrif á vellíðan einstaklingsins. Það er ekki bara hvernig einstaklingurinn er, heldur hvernig hann hugsar, sem hefur áhrif á vellíðan hans (Diener, Lucas og Oishi, 2005).

FORVARNIR

Kennsluefni sem þetta má segja að sé hluti af forvörnum. Fjöldi rannsóknaniðurstaðna sýnir að bernskan er kjörtími gagnvart því að hafa afgerandi áhrif á félagslega og tilfinningalega vellíðan síðar meir. Einnig hefur verið sýnt fram á að forvarnarverkefni í bernsku geta dregið úr algengi geðsjúkdóma. Það er grundvallaratriði að tekið sé á orsakavaldi sjúkdómsins áður en hann nær sér á strik (McEwan, Waddell og Barker, 2007).

Sýnt hefur verið fram á að snemmbær íhlutun og forvarnir hjá börnum og unglingum, sem eru í áhættu að þróa með sér truflun á andlegri líðan, virka vel. Árangursríkar leiðir í forvörnum fela í sér að kenna börnum og unglingum að leysa vandamál sín, læra sjálfsaga og auka hæfni og færni til að sjá um sig sjálf. Auka sjálfstraust þeirra og gefa þeim von (Hall og Torres, 2002).

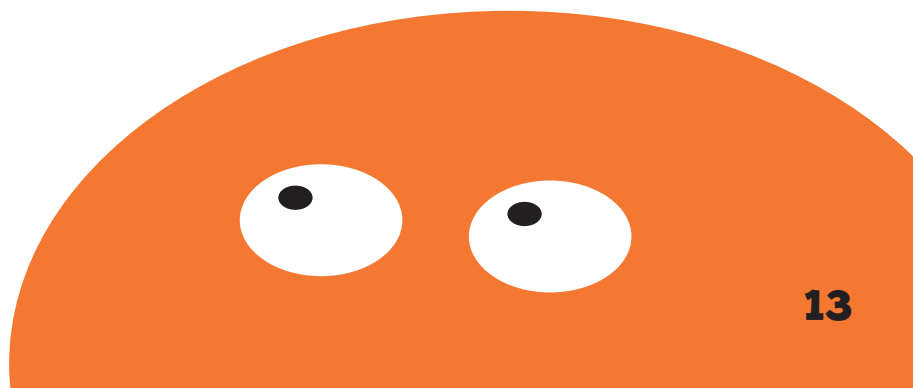
Síðastliðin ár hafa skólar og geðheilbrigðisstofnanir gert sér æ betur grein fyrir mikilvægi forvarna á sviði geðræktar. Í fyrsta stigs forvörnum í geðræktarmálum þarf að skapa og/eða hanna verkefni til þess að hjálpa ungmennum að fóta sig, ef til þess kemur að andleg veikindi gera vart við sig. Fyrsta stigs forvarnir eru fólgnar í því að styrkja og efla færni, sem er þegar til staðar hjá einstaklingnum (Hall og Torres, 2002).

Höfundar lögðu áherslu á þessa nálgun við vinnslu á geðorðabókinni sem lagt er til að nemendur vinni á námstímanum, (sjá nánar í kaflanum um kennslutilhögun á bls. 21). Þessi nálgun samræmist einnig Evrópusamstarfsverkefnum um heilsueflandi skóla (European Network for Health Promoting Schools, ENHPS), þar sem gert er ráð fyrir að tíu grunnreglum sé fylgt eftir. Þær eru lýðræði, sanngirni, virkjun nemenda til þátttöku, heilsueflandi skólaumhverfi, heilsueflandi námskrá/námsefni, þjálfun kennara, árangursmat, samvinna, þátttaka samfélags og varanleiki (Barnekow, Buijss, Clift, Jensen, Paulus, Rivett og Yong, 2006). Að styrkja hæfileika barna og unglinga til að takast á við lífið, að efla sjálfspekkingu þeirra og kenna þeim jákvæð samskipti, virkar sem áhrifarík forvörn gegn þróun andlegrar vanheilsu meðal þeirra.

BREYTINGASTIGIÐ

Í kennsluefninu *Geðorðin 10 - Lagt í vörðuna* er ekki eingöngu unnið með bekkinn sem heild heldur er markmiðið einnig að nálgast hvern nemanda/einstakling fyrir sig, fá hann til að vilja breyta líðan sinni til betri vegar og að taka réttar ákvarðanir í átt að góðri andlegri heilsu, ásamt því að kenna honum leiðir til þess. Gengið er út frá þverkenningarlíkaninu TTM (Transtheoretical Model) sem er atferlismótunarlíkan og gengur út á að fá einstaklinginn til að vilja breyta sér og að taka markvissar ákvarðanir (Prochaska, Redding og Evers, 2002). Markmiðið er að fá nemendur til að breyta hegðun sinni gagnvart vanlíðan og leiða þá á breytingastigið (The stages of change). Tilgangurinn með kennsluefninu er að fá nemendur af fyrirstöðustiginu yfir á umhugsunarstigið og síðan á undirbúningsstigið. Vitundarvakning þeirra felst í vitneskjunni um nauðsyn þess að taka skynsamlega og jákvætt á vanlíðan og auknum skilningi á að aðgerðaleysi er ekki góður kostur.

Með því að skapa umræður í kennslustundum um líðan nemenda og hvetja þá til að hugsa jákvætt um tilfinningar og líðan er ætlunin að fá alla nemendur af fyrirstöðustiginu yfir á umhugsunarstigið með því að kynna fyrir þeim geðorðin 10 og geðræktarkassann. Í framhaldi af því er stefnt að því að koma nemendum á undirbúningsstigið með því að föndra sinn geðræktarkassa og sína geðorðabók. Takmarkið er að nemendur komist á aðgerðarstigið þar sem þeir sækja sjálfir í að notfæra sér geðorðin 10 og geðræktarkassann sinn þegar vanlíðan gerir vart við sig eða til að auka vellíðan. Lokamarkmiðið er að koma nemendum á viðhaldsstigið þar sem þeir hafa tileinkað sér þessa lífsstílsbreytingu sem leið út úr vanlíðan. Endanlegt markmið væri þó alltaf að nemendur kæmust á lokastig breytingarinnar þar sem þeir notuðu þessa aðferð ávallt við slíkar aðstæður. Með þessum forvarnaaðgerðum uppgötva nemendur vonandi áhrifamikinn létti við það að kunna árangursríka leið út úr vanlíðan. Hver nemandi þarf að ganga í gegnum sjálfsendurmat samhliða vinnu í kennsluefninu og finna út hvernig sjálfsmynd hans fellur að notkun á geðorðunum og/eða geðræktarkassanum. Með því að kenna nemendum að notfæra sér þessar leiðir út úr vanlíðan er verið að nota hvatningarstjórnun til þess að gefa þeim sýnilegan og ápreifanlegan valkost (Prochaska o.fl., 2002).





AÐKOMA FAGAÐILA

Mikilvægt er að forvarnir meðal ungmenna sem eru að mótast andlega og líkamlega séu unnar á þverfaglegan hátt af fagfólki sem starfar með börnum og unglingum (Kristján Már Magnússon, 2004). Ef vitað er um viðkvæma einstaklinga eða upp koma ákveðnar aðstæður sem kalla á sérþekkingu, er hægt að óska eftir aðkomu skólahjúkrunarfræðings, félagsráðgjafa eða námsráðgjafa ef þeir starfa við skólann og/eða hafa aðkomu að nemendahópnum.

Ráðgjafar í geðheilbrigðismálum og skólaráðgjafar telja að forsenda fyrir þróun vitsmunaprofna einstaklings sé að félagslegur og líffræðilegur þroski sé til staðar hjá þeim. Þverfaglegt samstarf fyrrgreindra fagaðila getur aukið lífsgæði ungmenna, með slíkri samvinnu er hægt að opna fyrir samfélagsleg úrræði og ná meiri árangri og auka námsgetu nemenda (Hall og Torres, 2002).



FORSAGA GEÐORÐIN 10 – LAGT Í VÖRÐUNA

Kennsluefnið *Geðorðin 10 – Lagt í vörðuna* miðar að því að efla geðheilsu nemenda og hjálpa þeim að skilja mikilvægi góðrar geðheilsu. Tilgangurinn er að gera nemendur meðvitaða um mismunandi tilfinningar og kenna þeim að feta leiðir til að auka vellíðan. Unnið er út frá geðorðunum 10 og geðræktarkassanum.

GEÐORÐIN 10

Eins og áður sagði er kennsluefnið byggt á verkefninu „Geðrækt“ sem var á vegum Lýðheilsustöðvar (nú Embætti landlæknis). Geðorðin 10 eru tíu setningar sem minna á hvað við getum sjálf gert daglega til að efla og bæta geðheilsuna. Geðorðin eru byggð á lýsingu á eiginleikum sem taldir eru einkenna þá sem búa við velgengni í lífinu. Þeir sem tileinka sér að lifa í samræmi við boðskap geðorðanna eru líklegri til að búa við hamingju og velferð í sínu lífi.

Geðorð geðræktar eru byggð á því sem einkennir farsælt fólk eða fólk sem gengur vel í lífinu og líður vel (Elín Ebba Ásmundsdóttir, 2005a).



Geðorð #1

**HUGSAÐU
JÁKVÆTT**

það er léttara

Geðorð #5

**HREYFÐU
ÞIG DAGLEGA**

það léttir lundina

Geðorð #6

**FLÆKTU
EKKI**

líf þitt að óþörfu

Geðorð #7

Reyndu að

**SKILJA OG
HVETJA**

aðra í kringum
þig

Geðorð #2

HLÚÐU

að því sem þér

ÞYKIR
VÆNT UM

Geðorð #3

Haltu áfram að

LÆRA

svo lengi sem
þú lifir

Geðorð #4

LÆRÐU

af mistökum
þínum

Geðorð #10

Settu þér

MARKMIÐ

og láttu

DRAUMA

þína rætast

Geðorð #8

GEFSTU
EKKI UPP

velgengni í lífinu
er langhlaup

Geðorð #9

Finndu og ræktaðu

HÆFILEIKA
ÞÍNA

Geðorðin 10 má rekja til Héðins Unnsteinssonar, stefnumótunarsérfræðings í heilbrigðisráðuneytinu. Hann átti sér framtíðarsýn í geðheilbrigðismálum og setti sér markmið til að auka ekki bara eigið geðheilbrigði heldur allra Íslendinga. Upphaflega hugmyndin er frá Elínu Ebbu Ásmundsdóttur, forstöðu iðjupjálfa geðsviðs LSH og lektors við Háskólann á Akureyri. Hún setti saman tíu ráð sem hún nefndi „Lífsárangur“ og byggði á erlendri rannsókn á því hvað einkenndi einstaklinga sem lifðu við vellíðan og velgengni. Elín og Héðinn lögðu grunninn að geðorðunum með það að markmiði að kynna geðhugtakið sem eftirsóknarvert og jákvætt en ekki sveipað dulúð, svartsýni og sjúkdómum. Sjálfsvirðing, trú á eigin áhrifamátt og jákvæð hugsun áttu að vera í forgrunni. Í forgang voru settir umhverfis- og persónuþættir sem vitað er að hafa áhrif á geðheilsu manna og hægt er að hafa stjórn á. Gefa átti almenningi verkfæri í hendur til að efla eigið geðheilbrigði og um leið annarra. Mikilvægir þættir, sem vinna átti með, voru sjálfstraust, streitustjórnun, aðlögunarhæfni, góður aðbúnaður, jafnrétti, jafnræði, uppbyggileg samskipti og fordómaleysi. Leitað var eftir rannsóknnum sem tengdust hamingju, vellíðan og velgengni en ekki einkennum og sjúkdómsgreiningum. Þróaði Héðinn þessa hugmynd í geðorðin 10 í samvinnu við Dóru Guðrúnu Guðmundsdóttur (Elín Ebba Ásmundsdóttir, 2005a; Dóra Guðrún Guðmundsdóttir, 2007).

GEÐRÆKTARKASSINN

Hugmyndina að geðræktarkassanum á Elín Ebba Ásmundsdóttir en hún þróaði hugmyndina áfram ásamt fleiri einstaklingum sem unnu að geðræktarverkefni Geðrækt. Kassinn er hugsaður sem leið út úr vanlíðan í átt að betri líðan, hann hefur að geyma notalega hluti, sem vekja upp góðar tilfinningar og minningar. Geðræktarkassanum er ætlað að bæta andlega heilsu einstaklinga. Elín telur geðræktarkassa jafn mikilvægan og sjúkrakassa á hverju heimili (Elín Ebba Ásmundsdóttir, 2016; Guðrún Guðmundsdóttir, 2005).

Fyrirmyndin að kassanum eru ráð konu nokkurrar sem missti mann sinn frá tíu börnum þeirra um aldamótin 1900. Hún þurfti að láta frá sér átta elstu börnin. Til að hjálpa þeim að halda voninni og að takast á við sorgina við föðumissinn og upplausn heimilisins útbjó hún að skilnaði kassa handa hverju og einu þeirra. Í kassana setti hún hluti sem höfðu mikið persónulegt gildi fyrir þau. Í suma kassana setti hún klúta sína, sem báru með sér lykt af henni, og leikföng og annað smálegt. Börnin áttu að nota kassana ef þeim liði illa og draga upp fallegar minningar og minnast um leið loforðs móður þeirra um að fjölskyldan myndi sameinast aftur þótt síðar yrði. Það gekk eftir að lokum.

(Elín Ebba Ásmundsdóttir, 2016.)

KENNSLUEFNIÐ GEÐORÐIN 10 – LAGT Í VÖRÐUNA

Í kennsluefninu *Geðorðin 10 – Lagt í vörðuna* er lögð áhersla á virka þátttöku nemenda í verkefnavinnu þar sem byggt er á þeirra hugmyndum og úrlausnum. Efnið miðar að því að efla andlega heilsu nemenda og gera þá meðvitaða um eigin geðheilsu og mikilvægi góðrar geðheilsu almennt.

MARKMIÐ

Markmið kennsluefnisins *Geðorðin 10 – Lagt í vörðuna* eru:

- Að auka vellíðan (well-being) nemenda.
- Að gera nemendur meðvitaðri um andlega líðan sína og annarra.
- Að nemendur tileinki sér leiðir til að draga úr vanlíðan.
- Að nemendur hafi stjórn á eigin geði/líðan eins og mögulegt er.
- Að nemendur læri að það er eðlilegt að líða illa tímabundið.
- Að nemendur geri sér grein fyrir mismunandi tilfinningum.
- Að efla og styrkja sjálfsmynd nemenda.

FRAMKVÆMD

Kennari sér um innlögn og stýrir kennslustund og leikjum, ásamt því að útvega gögn og fylgja vinnu nemenda eftir. Við innlögn þarf kennari að vera vel vakandi fyrir líðan nemenda og grípa inn í ef þörf krefur. Vegna þessa er gott að hafa samstarf við hjúkrunarfræðing, félagsráðgjafa, sálfræðing eða námsráðgjafa.

Unnið er út frá geðorðunum 10 og geðræktarkassanum, sem hægt er að kalla geðræktarkassa, vellíðunarkassa, minningakassa eða gleðikassa. Hér eftir verður hann kallaður geðræktarkassi. Geðorðin 10 eru notuð sem grunnur að umræðu, hugflæði og geðorðabók sem nemendur vinna sjálfir í kennslustundum.

Geðræktarkassi

er persónulegur kassi með persónulegum hlutum og munum sem er ætlað að:

- stuðla að jákvæðum hugsunum,
- kalla á góðar hugsanir eða tilfinningar,
- leita í við vanlíðan,
- bæta hugarástand.

Í kassanum

gætu verið hlutir svo sem:

- uppáhaldsljóð,
- ilmur,
- persónulegir hlutir sem vekja vellíðan, eins og mjúkdýr, minjagripur, klútur o.fl.,
- persónuleg bréf eða sögur,
- myndir af nákomnum og stöðum sem vekja upp góðar minningar,
- dagbók og penni/blýantur til að skrifa jákvæðar hugsanir.

Æskilegt er að vinna kennsluefnið á tíu vikum, eina til tvær kennslustundir á viku. Fjöldi kennslustunda fer eftir umfangi og viðfangsefni hverju sinni. Í upphafi hverrar kennslustundar er innlögn um hvert geðorð þar sem inn-tak geðorðsins er aðalatriðið. Hægt er að nýta sér áhugaverðar frásagnir og upplýsingar af heimasíðu Embættis landlæknis, þar sem greinar eru um [geðorðin 10](#), sem dýpka þýðingu hvers geðorðs fyrir sig. Farið er hægt af stað í fyrstu kennslustundunum, á meðan nemendur eru að átta sig á vinnu-ferlinu. Síðar er hægt að fara hraðar yfir og taka fleiri en eitt geðorð fyrir í hverri kennslustund. Nemendahópar eru misjafnir, því er hægt að aðlagja kennsluefnið að þörfum hvers hóps, auk þess er hægt að taka efnið fyrir sem þema í afmarkaðan tíma.

Nemendur eru fræddir um þýðingu andlegrar heilsu og mikilvægi hennar. Leggja þarf grunn að skilningi nemenda á orðinu geð og útskýra fyrir þeim að það er skap eða hugur. Geðorðin 10 eru notuð til að skapa umræðu um geðheilbrigði. Kveikja þarf áhuga nemenda á viðfangsefninu með því að ræða um geðorðin og hlusta síðan á tillögur nemenda og skrifa upp á töflu. Þær hugmyndir sem koma upp á töflu, skrifa nemendur á blöð/bók (þeir geta valið hvað þeir skrifa á sín blöð/bók). Þannig fá nemendur tengingu við viðfangsefnið út frá eigin reynsluheimi. Nemendur skrifa hvert geðorð fyrir sig á pappír eða í sína bók, orð og setningar um geðorðið og skreyta að lokum. Hvert geðorð á sína opnu, með hugflæði og hugmyndum nemenda, sem þeir geta skreytt með myndum, ljóðum eða stuttum sögum. Gert er ráð fyrir því að bókin/blöðin fari í geðræktarkassann.

KENNSLUTILHÖGUN

Í upphafi er gerð tímaáætlun. Æskilegt er að velja samfélagsgreinatíma fyrir innlögn og gott er að hafa fastan tíma í stundatöflunni. Foreldrum er sent upplýsingabréf (Fylgirit 2) þar sem þeir eru upplýstir um markmið og framkvæmd námsins og kennslunnar. Virkja þarf foreldra í vinnuferlinu þar sem nemendur fá heimaverkefni í formi þess að ræða geðorðin heima og vinna ýmis verkefni. Gott er að senda tölvupóst og minna á heimavinnuna, sem foreldrar geta sótt í rafbók á mms.is.

Nemendur vinna eigin geðræktarkassa, sem einnig er hægt að nefna **vellíðunarkassa, minningakassa, gleðikassa** eða annað. Reynst hefur vel að sýna nemendum tilbúinn geðræktarkassa, til þess að gefa þeim hugmynd um innihald og tilgang kassans. Hægt er að hugsa vinnu við kassann þannig:

ÚTVEGA KASSA OG SKREYTA

- Fá kassa úr skóbúð eða koma með kassa að heiman. Einnig væri hægt að fá myndmenntakennara eða smíðakennara í samvinnu þannig að nemendur útbúi sinn kassa í tímum í listgreinum.
- Nemendur velja hvað þeir nefna hann s.s. geðræktarkassa, vellíðunarkassa, minningakassa, gleðikassa ...
- Skólinn býður upp á skreytingarefni og nemendur geta komið með efni að heiman ef svo ber undir

Nemendur geta komið með kassa að heiman, sem svipar til skókassa að stærð. Nauðsynlegt er að lok sé á kassanum. Nemendur geta einnig komið með skreytingarefni að vild að heiman. Ekki hafa allir tök á því svo gera þarf ráð fyrir efni í skólanum. Kennari gæti einnig haft samband við skóbúð og óskað eftir gefins kössum til endurvinnslu. Kassana er hægt að mála eða klæða með fallegum pappír. Einstaka nemendur gætu viljað koma með tilbúna kassa að heiman, sem hafa persónulegt gildi fyrir þá. Nemendur safna í kassann hlutum sem þeir telja að hafi tilfinningalegt gildi fyrir þá og geti aukið vellíðan þeirra. Aðra persónulega hluti geta nemendur sett í kassann síðar eða þegar heim er komið. Gæta þarf að friðhelgi nemenda og sjá til þess að enginn hafi aðgang að geðræktarkassanum nema eigandinn á meðan kassinn er í skólanum. En senda má kassann heim fljótlega eftir að vinnu við hann er lokið.

Hver nemandi hefur litla bók í geðræktarkassanum og skriffæri. Nemendur geta komið með bók að heiman eða skólinn útvegar litla bók eða efni til bókagerðar. Bókina er hægt að nýta á marga vegu. Nemendur geta skrifað í hana um tilfinningar sínar og hugsanir, hæfileika, markmið og leiðir. Auk þess er hægt að skrifa í hana þegar vanlíðan gerir vart við sig og draga þannig úr henni. Að skrifa tilfinningar sínar á blað getur hjálpað nemendum til að uppgötva að allar tilfinningar eru eðlilegar og þekking á þeim er heilnæm og græðandi (Massey, 1998).

Bókina má einnig nota sem dagbók eða minningabók, allt eftir því hvað hver nemandi kys. Viðhalda þarf áhuga nemenda með fjölbreyttri nálgun á viðfangsefninu og þátttöku þeirra sjálfra. Áhuganum er viðhaldið með geðræktarkassanum og vinnu þeirra við eigin geðorðabók. Kennslustundirnar eru brotnar upp með leikjum eða öðru sem tengist hverju geðorði fyrir sig. Markmiðið er að boðskapurinn komist betur til skila, auk þess að brjóta upp kennslustundirnar og gera þær meira lifandi og spennandi. Með þessu er hver nemandi virkur þátttakandi, sem er lykilatriði í árangursríkri íhlutun (Lawton-Smith, 2007).

Unnið er út frá sömu markmiðum í kennslustundum með öll geðorðin. Í upphafi námsins er orðið geð skilgreint (sjá Geðorð-skilgreiningar á blaðsíðu 91) og farið yfir þýðingu þess og andlega líðan og tilfinningar. Fjallað er um mismunandi tilfinningar og að það sé eðlilegt að upplifa bæði jákvæðar og neikvæðar tilfinningar. Gott er að styðjast við bókina *Velgengni og vellíðan: Um geðorðin 10*, eftir Dóru Guðrúnu Guðmundsdóttur (2007), sem er aðgengileg á bókasöfnum.

UPPBUGGING KENNSLUSTUNDA

Kennslustundir eru byggðar upp á svipaðan hátt þar sem fjallað er um eitt geðorð hverju sinni.

Aðferð: Byrjað er á að lýsa þeirri kennsluaðferð sem mælt er með að notuð sé í hverri kennslustund. Innlögn felst í því að kennari leggur inn og ræðir innihald hvers geðorðs og notar umræðupunkta, kveikjur og hugflæði. Hugflæðið frá nemendum er notað til að styðja við og setja inn í geðorðabók. Með verkefnavinnu er átt við vinnu við geðræktarkassann eða geðorðabókina. Leikur eða uppbrot er notað til að dýpka skilning nemenda á geðorðinu og brjóta upp kennslu.

Undirbúningur og efni: Gefin eru upp þau hjálpartæki sem notuð eru við kennsluna. Notuð er tafla eða flettitafla. Eftir innlögn á geðorði dagsins er hugflæði meðal nemenda um geðorðið, nemendur ræða geðorð dagsins í minni hópum. Síðan eru tillögur þeirra skrifaðar upp á töflu, gjarnan af sjálfboðaliða í nemendahópnum. Hver leikur og uppbrot þurfa sinn undirbúning. Stundum þarf efni í leikinn sem nauðsynlegt er að hafa tilbúið fyrir kennslustundina.

Umræðupunktar: Umræðupunktar eru gefnir í stikkorðastíl. Velja má úr tillögunum sem gefnar eru og aðlaga að hverjum nemendahóp. Ekki er nauðsynlegt að taka alla umræðupunkta fyrir, heldur er það matsatriði kennara hverjir henta. Umræðum er ætlað að auðvelda nemendum að skilja merkingu geðorðsins. Þeim má einnig beina að aðstæðum sem upp kunna að koma í skólanum eða samfélaginu.

Dæmi um setningar í geðorðabók: Kennari skráir hugflæði nemenda um hvert geðorð upp á töflu. Nemendur skrifa sínar hugmyndir og hugmyndir bekkjarfélaga ef þeir vilja í bókina með viðkomandi geðorði. Gefin eru dæmi um hugflæði nemenda sem kennarar geta notað sér til stuðnings til að fá nemendur til að taka virkari þátt í umræðunum.

Uppbrot og leikir: Hugmyndir að leikjum og uppbrotum sem hægt er að nota til að brjóta upp kennsluna og leggja meiri áherslu á skilaboð hvers geðorðs. Mikilvægt er að gefinn sé tími fyrir leik eða uppbrot með hverju geðorði svo nemendur skilji betur boðskap geðorðsins.

Heimavinna: Lögð er áhersla á heimavinnu nemenda fyrir hverja kennslustund. Heimavinnan felst til að mynda í umræðu um hvert geðorð með foreldrum. Þá eiga nemendur að vinna ýmiskonar verkefni eins og að hrósa eða tjá væntumþykju, skrifa um tilfinningar sínar og hugsanir, styrkleika, drauma, hæfileika og markmið í litlu dagbókina, eða þá bæta hlutum í geðræktarkassann og nýta sér hann. Gott er að senda tölvupóst til foreldra og minna á heimavinnuna.

Geðorðabókin: Geðorðabókin sem nemendur vinna í kennslustundum getur verið með ýmsu móti. Skemmtilegast er ef nemendur vinna hana sjálfir frá grunni. Keyptar bækur eins og úrklippubækur, minningabækur eða dagbækur koma einnig til greina, allt eftir vali hvers og eins.

Við gerð bókarinnar er eitt geðorð unnið í einu þar sem hugflæði nemenda er skrifað í bókina/blað ásamt geðorðinu sem unnið er með í hvert skipti. Nemendur skreyta síðan að vild með myndum, ljóði eða sögu í tengslum við geðorðið. Mikilvægt er að allir nemendur vinni með öll geðorðin svo þeir eigi þau til í geðorðabókinni. Að lokum fer bókin í geðræktarkassann.

**GEÐORÐIN 10
– LAGT Í
VÖRÐUNA**

AÐFERÐ

Innlögn, verkefnavinna.

UNDIRBÚNINGUR OG EFNI

Útprentun á geðorðunum 10 og veggspjaldi. Foreldrabréf heim.

ORÐSKÚRING

Geð: skap eða hugur

HEIMAVINNA

Finna kassa og skreytingarefni. Ræða geðorðin við foreldra.



KUNNING Á VERKEFNI OG SAGAN UM KASSANN

Kennsluefnið *Geðorðin 10* - Lagt í vörðuna kynnt fyrir nemendum og farið yfir skipulag námsins.

Nemendum sagt frá hvernig farið verður yfir geðorðin 10 og að unninn verði geðræktarkassi. Byrjað er á að lesa söguna um tilurð geðræktarkassans.

Farið er yfir boðskap sögunnar og velt fyrir sér hver tilgangur móðurinnar var með að gefa börnunum kassann, bæði fyrir þau og hana sjálfa (sjá nánari umfjöllun um geðræktarkassann bls. 18). Sagan segir frá fjölskyldu sem lenti í hremmingum.

Þetta var um 1900, fjölskyldan bjó í litlu húsi við sjóinn og pabbinn dró að fisk í soðið. Börnin voru tíu. Langt fyrir aldur fram deyr pabbinn svo mamman stendur ein uppi með tíu börn. Hún gat engan veginn alið önn fyrir þessum stóra barnahópi svo hún varð að láta frá sér átta elstu börnin. Í þá daga voru engir sjóðir né sameiginlegar tryggingar til að leita í svo hún var upp á góðsemi nærsveitarmanna komin. Sorgin við föðurmíssinn var sannarlega næg en börnin misstu líka móður sína og hvert annað. Þau tvístruðust milli bóndabæja. Móðirin þurfti því að finna ráð til að hjálpa börnunum að halda voninni og útbjó lítið skrína handa hverju þeirra. Í það setti hún hluti sem voru þeim kærir og efnisbút úr flík sem hún notaði mikið. Þegar hún kvaddi þau í túnfætinum sagði hún eitthvað á þessa leið: *Í hvert skipti sem ykkur líður illa og saknið okkar skulið þið fara út undir fjósvegg eða eitthvert sem þið getið verið ein og ótrufluð. Þar takið þið hlutina upp úr skríninu til að minna ykkur á góðu stundirnar sem við höfum átt þegar við vorum öll saman. Skrínið á einnig að minna ykkur á að ég mun koma aftur og sækja ykkur. Það liðu mörg ár áður en fjölskyldan sameinaðist á ný, en það tókst (Elín Ebba Ásmundsdóttir, 2005).*

Gott er að sýna nemendum tilbúinn geðræktarkassi (ef hann er fyrir hendi) svo þeir fái hugmyndir. Farið er yfir tilgang hlutanna sem geðræktarkassinn kemur til með að geyma og rætt um það hvernig hlutirnir og kassinn geta hjálpað til við ýmsar tilfinningar; sorg, reiði, gleði o.s.frv. Hægt er að nefna kassann öðru heiti en geðræktarkassa, til dæmis vel-líðunarkassa, minningakassa eða gleðikassa. Það komi þó skýrt fram að kassinn er hugsaður sem geðræktarkassi. Hér eftir verður notast við geðræktarkassi.

GEÐORÐIN 10

Rætt um tilfinningar og farið yfir hvað orðið geð þýðir. Nemendur eru fræddir um þýðingu andlegrar heilsu og mikilvægi hennar. Leggja þarf grunn að skilningi nemenda á orðinu geð og útskýra fyrir þeim að það er skap eða hugur.

Farið er yfir geðorðin 10, hvert fyrir sig.

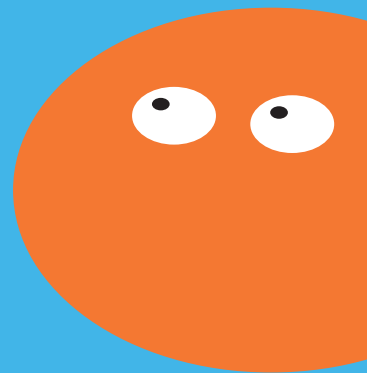
1. Hugsaðu jákvætt, það er léttara.
2. Hlúðu að því sem þér þykir vænt um.
3. Haltu áfram að læra svo lengi sem þú lifir.
4. Lærðu af mistökum þínum.
5. Hreyfðu þig daglega, það léttir lundina.
6. Flæktu ekki líf þitt að óþörfu.
7. Reyndu að skilja og hvetja aðra í kringum þig.
8. Gefstu ekki upp, velgengni í lífinu er langhlaup.
9. Finndu og ræktaðu hæfileika þína.
10. Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast.

Embætti landlæknis, 2012

Nemendur eru hvattir til að lesa geðorðin og hugsa um boðskap hvers geðorðs. Setja má veggspjöld með geðorðunum 10 upp á vegg til áhersluauka og/eða senda foreldrum netslóð á geðorðin 10. Leggja þarf áherslu á að nemendur ræði geðorðin heima.

Nemendum er sagt frá því að þeir muni vinna eigin geðorðabók í næstu tímum, þar sem hvert geðorð fær sína opnu. Nemendur skrifa niður viðkomandi geðorð og skrifa það sem þeim dettur í hug um það. Síðan skreyta þeir blaðsíðurnar að vild og skrifa jafnvel ljóð, sögu eða vangaveltur sem þeim dettur í hug.

Þegar inntak hvers geðorðs er tekið fyrir í kennslustundum og hugflæði nemenda hefst er gott að skrifa bæði geðorðið og hugmyndir nemenda upp á töflu (hægt er að fá einn til tvo nemendur til að skrifa hugmyndirnar upp á töflu).



AÐFERÐ

Verkefnavinna við kassann.

UNDIRBÚNINGUR OG EFNI

Kassar og skreytingarefni.
Dagbækur og skriffæri

HEIMAVINNA

Hugsa um fyrsta geðorðið:
*Hugsaðu jákvætt,
það er léttara.*



KASSINN UNNINN

Til að búa til geðræktarkassa koma nemendur með kassa að heiman eða kennari útvegar kassa (t.d. skókassa) og efni til skreytingar. Gott er að hafa aukakassa og efni fyrir þá sem þess þurfa. Ef nemendur vilja geta þeir komið með tilbúna kassa að heiman sem þeim þykir vænt um eða hafa einhverja merkingu fyrir þá. Ef til vill mætti biðja myndmenntakennara eða smíðakennara að leggja lið við kassagerðina. Kassarnir verða persónulegri þegar nemendur vinna þá eftir sínu höfði.



Í lok tímans er fyrsta geðorðið kynnt og nemendur hvattir til að hugsa um það heima og tala um það við foreldra sína.

GEÐORÐIN 10 – LAGT Í VÖRÐUNA

Með verkefninu er verið að byggja upp traustan grunn að geðheilbrigði nemenda til framtíðar. Því er táknrænt að hver og einn nemandi fái stein fyrir hvert geðorð og byggi sína eigin vörðu eða safna í krukku eða nemendur búi til sameiginlega vörðu. Með því að leggja stein í vörðu sína eru þau að minna sig á geðorðin 10 og vonandi í leiðinni að byggja sig upp.



GEÐORÐ 1 – HUGSAÐU JÁKVÆTT, ÞAÐ ER LÉTTARA

AÐFERÐ

Innlögn, verkefnavinna,
leikur eða uppbrot.

UNDIRBÚNINGUR OG EFNI

Blað eða bók, skriffæri,
litir og tafla/flettitafla.
Efni fyrir leiki eða
uppbrot.

HEIMAVINNA

Hugsa um annað
geðorðið:
*Hlúðu að því sem þér
þykir vænt um.*
Koma með dagbók og
penna í kassann.

KENNSLUSTUNDIN:

Umræðupunktur

Kennarar velja eina (eða fleiri) leiðir í innlögn og nota uppbrot eða leiki sem gefnir eru upp.

HUGSANIR Hafa ÁHRIF Á Líðan

- Koma þarf inn með jákvæðar hugsanir, ekki er nóg að kenna nemendum að losna við neikvæðar hugsanir og neikvætt ástand þegar þeim líður illa. Neikvæðar hugsanir tengjast oft vanlíðan. Það þarf að kenna nemendum jákvæðar hugsanir og jákvæðar leiðir út úr vanlíðan. Við það að losna við neikvæðar hugsanir, vakna ekki jákvæðar hugsanir sjálfkrafa. Á bak við hverja hugsun er tilfinning. Samband á milli hugsana og tilfinninga er sterkt og tilfinningar styrkjast því lengur sem einstaklingurinn upplifir þær, er það því hagur einstaklingsins að vinna með jákvæðar tilfinningar.
- Uppbrot – Paraviðtöl

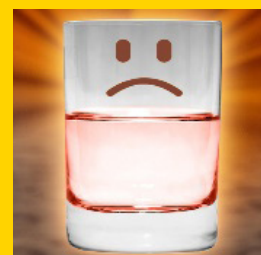
TEMJA SÉR AÐ HUGSA JÁKVÆTT OG HLÚTT TIL ANNARRA

- Við höfum öll eitthvað að þakka fyrir. Hvort sem er náinn ættingi, hlý úlpa í kuldanum, fuglarnir sem syngja eða góða vatnið okkar. Mikilvægt er að koma inn með jákvæðar hugsanir er varða aðstæður, fjölskyldu, vini, umhverfi, heimili, skóla o.fl., frekar en að sjá og hugsa það neikvæða. Hvetja þarf nemendur til að skilja aðra og vera jákvæð/ur þegar ágreiningsefni koma upp. Það að vera að eðlisfari vongóð/ur, bjartsýn/n og hafa tök á væntingum sínum til lífsins hefur áhrif á vellíðan einstaklingsins. Það er ekki bara hvernig einstaklingurinn er, heldur hvernig hann hugsar, sem hefur áhrif á vellíðan hans (Diener, Lucas og Oishi, 2005).



JÁKVÆÐIR LÍTA Á GLASIÐ HÁLF FULLT EN NEIKVÆÐIR HÁLFTÓMT

- Kennarinn sýnir nemendum hálf fullt glas af vatni og spyr hvort glasið sé hálf fullt eða hálf tómt. Talað er um að þeir einstaklingar sem sjá glasið hálf fullt horfi á hlutina með jákvæðum augum á meðan þeir sem sjá glasið hálf tómt séu neikvæðir. Hægt er að hjálpa neikvæðum hugsunum að víkja fyrir þeim jákvæðu, með því að leggja áherslu á að vera vongóður, bjartsýnn og þakklátur.
- Nemendur gætu t.d. unnið saman í pörum og rætt um hvernig hægt er að sjá ákveðin atriði með jákvæðu hugarfari í staðinn fyrir neikvæðu. Hvert par fær miða með mynd af tveimur glösum, báðum hálfum (sjá hér til hliðar). Þeir draga miða með fullyrðingum s.s. Í dag er búið að snjóa mikið - báðir nemendur benda á annaðhvort á broskallinn eða fýlukallinn og ræða um hvað getur verið neikvætt og jákvætt við fullyrðinguna.



TÖKUM ÁBYRGÐ Á EIGIN LÍÐAN

- Áhyggjur, kvíði, leiði og streita leitar á alla á einhverjum tímapunkti í lífinu en það líður oftast fljótt hjá. Oft er hægt að stjórna því hvernig okkur líður.
- Kenna þarf einstaklingum að takast á við kvíða, leiða og reiði. Þessar tilfinningar hafa tilgang, sem er að brynja einstaklinginn og gera honum kleift að takast á við þær og eyða neikvæðum tilfinningum. Það er eðlilegt að vilja forðast neikvæðar tilfinningar og foreldrum er gjarnt að vernda börn sín fyrir þeim en börnunum er nauðsynlegt að læra að horfast í augu við þær til þess að geta unnið úr þeim (Seligman, 1995).
- Mikilvægt er að taka ábyrgð á eigin líðan með því t.d. að sofa vel, borða hollan mat og hreyfa sig reglulega. Stunda íþróttir og tómstundir og eiga gæðastundir með fjölskyldu og vinum.
- Uppbrot – Ræðið saman tvö og tvo um: Hvað gerir þig hamingjusama/n?

FLEIRI UMRÆÐUPUNKTAR

- Jákvæð sýn á lífið er undirstaða vellíðunar.
- Gleði gefur af sér jákvæða hugsun. Sorg gefur af sér sorglega hugsun.
- Að tileinka sér jákvæðar og góðar hugsanir eykur vellíðan.
- Jákvæðni gagnvart lífinu hjálpar til við að takast á við vandamál.
- Mismunandi hugsanir gefa af sér ólíkar tilfinningar.
- Hægt að hafa stjórn á tilfinningum sem koma upp í vanlíðan.
- Jákvætt viðhorf hefur áhrif á sjálfsmynd og sjálfsviðurkenningu.
- Af góðum hug koma góð verk.
- Andleg vanlíðan getur orsakað líkamlega vanlíðan, hraðan hjartslátt, magaverk, höfuðverk, andþýngsli o.s.frv.

DÆMI UM SETNINGAR Í GEÐORÐABÓK

- | | |
|---|----------------------------|
| • Vertu ánægð(ur) með það sem þú hefur. | • Allt gengur betur. |
| • Hugsaðu „Ég get þetta“. | • Lífið verður auðveldara. |
| • Vertu tilbúin(n) að sættast. | • Vertu hamingjusamur/söm. |
| • Hugsaðu jákvætt. | • Gæs |
| • Jákvæðni auðveldar hvaðeina. | • G – get |
| • Vertu glaður/glöð. | • Æ – ætla |
| • Þeim líður betur sem eru jákvæðir. | • S – skal |
| • Heimurinn verður bjartari. | |
| • Lífið verður skemmtilegra. | |

GÆS

LEIKIR

LÖGREGLULEIKUR

Markmið: Styrkja sjálfsmýnd þess sem er lýst, þar sem aðeins eru notuð jákvæð lýsingarorð.

Gögn: Engin.

Framkvæmd: Tveir nemendur eru valdir úr hópnum. Annar leikur lögreglumann og hinn einhvern sem hefur týnt vini sínum. Sá sem hefur týnt vini sínum velur einn úr nemendahópnum sem sinn vin og lýsir honum fyrir lögreglumanninum en aðeins með jákvæðum orðum, þar sem um góðan vin er að ræða. Lögreglumaður hefur þrjú tækifæri til að reyna að finna út hver vinurinn er. Ef illa gengur má hann kalla fleiri lögreglumenn til aðstoðar úr hópnum.

Heimild: Guðrún Pétursdóttir, 2003.

JÁ OG NEI LEIKURINN

Markmið: Skerpa athygli, örva sjálfstæði og efla hópkennd.

Gögn: Engin.

Framkvæmd: Þátttakendur sitja í hring. Leikurinn gengur út á það að láta orðin já og nei ganga. Jáið gengur réttisælis en neiið rangsælis og hefst leikurinn þannig að einn segir já og lítur síðan á næsta mann sem segir já o.s.frv. Til þess að láta jáið snúa við verður sá er næst á að segja orðið að þegja og sá sem situr næst honum á hægri hönd verður þá að vera fljótur að átta sig og segja nei. Neiið snýr ekki við fyrr en einhver þagnar og sá er situr honum þá á vinstri hönd verður þá að vera fljótur að átta sig og segja já o.s.frv. Það hefur reynst vel að tilkynna í upphafi að hver þátttakandi megi bara þagna tvisvar sinnum, svo að orðin festist ekki á einum stað, þ.e.a.s. að það séu alltaf sömu aðilar sem þagna.

Heimild: Leikjavefurinn, á.á.

BAUNAUMRÆÐUR

Markmið: Örva sjálfstæði og efla hópkennd.

Gögn: Baunir eða annað smádót og skál.

Framkvæmd: Nemendur sitja í hring og hver nemandi fær 2-3 baunir. Í miðjum hringnum er tóm skál. Nemendum er gefið eitthvert jákvætt umræðuefni til að ræða um. Í hvert skipti sem nemandi hefur tekið til máls, þarf hann að setja eina baun í skálina. Þegar viðkomandi hefur klárað allar baunirnar má hann ekki taka oftar til máls.

Heimild: Guðrún Pétursdóttir, 2003.

UPPBROT

Hvað gerir þig hamingjusama(n)

Nemendur skrifa í dagbókina hvað þeir gera þegar þeir finna fyrir hamingju, gleði, stolti, samúð og hvað gerir þá vongóða.

Hlæja saman

Nemendur taka stutta stund til þess að hlæja saman, t.d. að brandara.

Paraviðtöl

Nemendur ræða saman, tveir og tveir, um hvað veitir þeim vellíðan, gerir þá hamingjusöm, glöð, stolt eða vongóð.

GÆÐASTUNDIR HEIMA

Hvað gerir okkur hamingjusöm?

Fjölskyldan ræðir saman um hamingju, hvað er það sem gerir hvern og einn hamingjusaman. Hvernig upplifir fjölskyldan tilfinningar eins og hamingju, gleði, stolt og samúð.

Hlæja saman

Fjölskyldan finnur tilefni til að hlæja saman, t.d. af brandara, af fyndnum myndböndum.

Hæsta og lægsta

Fjölskyldan ræðir saman við matarborðið um hvað bar hæst eða lægst yfir daginn. Hver fjölskyldumeðlimur tjáir sig um atburði dagsins. Í framhaldi er umræða um það hvernig hægt er að efla það hæsta og draga úr því lægsta.

Virk hlustun

Fjölskyldan gefur hverjum og einum tækifæri til að tjá sig og hlustar af athygli á viðkomandi, með líkamstjáningu og augnsambandi.

Hvað gefur hamingju?

Hver og einn skrifar niður hvað vekur hjá honum hamingju. Fjölskyldan ákveður að kasta upp á eða draga eina hugmyndina og ákveður að framkvæma eina af hugmyndunum helgina eftir og svo koll af kolli. Ef ágreiningur er um forgangsröð mætti kasta upp á það eða að byrja á hugmynd yngsta fjölskyldumeðlims.

Þakklæti

Fjölskyldan telur saman hversu oft hún sagði takk yfir daginn.

Bros

Fjölskyldan setur sér það markmið yfir daginn að koma einhverjum til að brosa þann daginn, með orðum eða athöfnum.

Hamingja

Hlátur

Góður dagur

Hlusta

Hamingja

Takk

Bros

GEÐORÐ 2 – HLÚÐU AÐ ÞVÍ SEM ÞÉR ÞYKIR VÆNT UM

KENNSLUSTUNDIN:

Umræðupunktur og kveikjur.

Setja þarf það sem skiptir máli í fyrsta sæti; eins og fjölskyldu, heilsu og vini.

- Kennarinn hefur tvöfalt sett af tómri krukku, steinum, möl og sandi (All you want in life. 2014). Stóru steinarnir tákna mikilvægu hlutina í lífinu eins og fjölskyldu, heilsu og vini. Mölin táknar skólann, tómstundir og vinnu. Sandurinn táknar litlu hlutina sem skipta, þegar upp er staðið, litlu máli eins og föt, símar, tölvur og tölvuleikir. Fyrst setur kennarinn sand í krukuna, síðan möl og að lokum steinana sem hann kemur ekki öllum í. Sem sýnir að ef litlu hlutirnir eru settir í forgang er lítill tími fyrir það sem skiptir mestu máli. Með þessari leið er ekki pláss eða rúm fyrir allt. Því næst er farin öfug leið, sem er rétta leiðin. Þar er byrjað á að setja stóru steinana í krukuna, því næst mölina og að lokum sandinn. Með þessari leið sést að tími er fyrir mikilvægu hlutina ef þeir eru settir í forgang (https://www.youtube.com/watch?v=6_N_uvq41Pg). Ef hlúð er að fjölskyldu, vinum og heilsu gefur það meiri lífsfyllingu, væntumþykju og vellíðan, heldur en litlu hlutirnir sem oft virðast svo mikilvægir en eru það ekki.
- Uppbrot – Gróðursetja lítið fræ.

HVERNIG GETUM VIÐ HJÁLPAÐ ÖÐRUM – GERUM SAMAN LISTA.

- Sýnum öðrum væntumþykju með því að tala fallega til og um aðra. Sýnum hana með hrósi og faðmлагi, góðverkum og hjálp.
- Kennarinn hvetur nemendur til að heimsækja ömmu og afa, ættingja og vini.

MISMUNANDI ER HVAÐ HVERJUM ÞYKIR VÆNT UM – PERSÓNUR, DÝR, HLUTI.

- Nemendur gætu skrifað á miða það sem þeim þykir vænt um og sett í pott og kennarinn les. Það er svo margt ólíkt sem okkur þykir vænt um.

AÐFERÐ

Innlögn, verkefnavinna, leikur eða uppbrot.

UNDIRBÚNINGUR OG EFNI

Blað eða bók, skriffæri, litir og tafla/flettitafla. Efni fyrir leiki eða uppbrot.

HEIMAVINNA

Hugsa um þriðja geðorðið
Haltu áfram að læra svo lengi sem þú lifir.
Tjá einhverjum væntumþykju.



- Kennari tekur umræðu um að hægt er að þykja vænt um mismunandi hluti. Það er hægt að þykja vænt um margt eins og fjölskyldu, vini, gælu-dýr, tuskudýr, mynd o.fl. sem vekur vellíðan. Nemendur skrifa á miða það sem þeim þykir vænt um og setja miðana í poka eða krukku og kennarinn les síðan upp af miðunum.

MIKILVÆGT ER AÐ UPPLIFA OG SÝNA ÖÐRUM UMHYGGJU OG VÆNTUMÞYKJU.

- Hvað er það sem dregur mann niður og hvað lyftir manni upp? Nemendur ræða í smærri hópum þessar spurningar. Nemendur skrá niður á tvo lista annars vegar hvað lyftir manni upp og hins vegar hvað dregur mann niður. Hóparnir ræða síðan niðurstöður sínar.
- Að gefa af sér og veita öðrum athygli, hlýju og ást er mikilvægt fyrir alla og hlúa að og rækta það sem hverjum og einum þykir vænt um. Hægt er að velta því upp hvernig hugsað er um aðra og hvað hægt er að gera til að gleðja aðra. Muna að sælla er að gefa en að þiggja.

FLEIRI UMRÆÐUPUNKTAR:

- Góð samskipti við aðra auka hamingju og vellíðan. Hvað eru góð samskipti?
- Hugsun um þann sem okkur þykir vænt um veitir gjarnan vellíðan.
- Hugsan þarf vel um þá sem okkur þykir vænt um.

DÆMI UM SETNINGAR Í GEDORÐABÓK

- Hugsan um það sem manni þykir vænt um.
- Hugsan um fjölskylduna.
- Styðja aðra.
- Passa hlutina sína vel.
- Vera góð(ur).
- Okkur líður vel þegar við hugsum um aðra.
- Sýna væntumþykju.
- Fara vel með eigur okkar og annarra.
- Hugsan vel um aðra.
- Vera góður við aðra.
- Fara vel með sjálfan sig.
- Bera virðingu fyrir sér og öðrum.
- Gott að tjá tilfinningu sína.
- Vera kurteis.

LEIKUR**LEYNIVINALEIKUR**

Markmið: Auka samkennd og efla hópkennd.

Gögn: Engin.

Framkvæmd: Leynivinaleikur gengur út á að nemendur draga úr potti nafn bekkjarfélaga sem verður leynivininur þess sem dró. Í framhaldi fá nemendur það hlutverk að hlúa vel að leynivini sínum í tiltekinn tíma (t.d. eina viku). Huga þarf að leynivininum án þess að hann komist að því, þannig að fara þarf leynt með góðverkin. Góðverkin geta falist í því að hrósa eða hjálpa viðkomandi, styðja hann ef hann lendir í útistöðum og standa með honum. Senda honum vinakort, ljóð, mynd eða jafnvel lítinn pakka. Þegar tíminn er liðinn tilkynnir sá sem framkvæmdi góðverkin leynivini sínum hver hann var.

BLINDI INDÍÁNAHÖFÐINGINN – LEIKUR EKKI Á LEIKJAVEF

Markmið: Þjálfra heyrn og eftirtekt.

Gögn: Trefill eða eitthvað til að binda fyrir augun og einhver smáhlutur, t.d. úr.

Framkvæmd: Kennari velur einn nemanda úr hópnum og bindur fyrir augu hans. Er sá indíánahöfðingi. Nemendur sitja allir í hring. Indíánahöfðinginn situr á gólfinu örlítið frá hinum með krosslagða fætur (í stellingu indíánahöfðingja). Fyrir framan hann er fjársjóður hans sem hann vill verja. Leikurinn gengur út á það að hinir nemendurnir eiga að reyna að stela fjársjóði hans. Kennari bendir á einhvern úr hópnum sem á að reyna að skríða eins hljóðlega og hann getur og ná í hlutinn. Blindi indíáninn á þá að reyna að heyra hvaðan hljóðið kemur og benda í áttina að því. Geti hann bent í rétta átt fær hann að vera indíánahöfðinginn áfram og heldur fjársjóði sínum. Ná einhver nemandinn að ræna fjársjóðnum fær hann að vera höfðingi.

Heimild: Ingvar Sigurgeirsson, á.á.

UPPBROT

HRÓSA ÖÐRUM

Nemendur taka stutta stund í að hrósa hver öðrum.

KLAPPA Á BAKIÐ Á ÖLLUM Í BEKKNUM

Nemendur klappa á bakið hver á öðrum í stutta stund.

TJÁ EINHVERJUM VÆNTUMÞYKJU

Nemendur tjá einhverjum fjölskyldumeðlim væntumþykju sína, í heimavinnu.

GRÓÐURSETJA LÍTIÐ FRÆ

Nemendur gróðursetja lítið blómafræ og hlúa að því í skólanum og sjá það vaxa.

GÆÐASTUNDIR

Hrósa

Fjölskyldan tekur smá tíma í að hrósa hver öðrum.

Heimsóknir

Fjölskyldan gefur sér tíma til að heimsækja ömmu og afa, ættingja og vini.

Tjá einhverjum væntumþykju

Fjölskyldumeðlimir tjái væntumþykju sína gagnvart öðrum í fjölskyldunni, í orði og athöfnum.

Að hlúa að

Fjölskyldan skiptir með sér ábyrgð á að hlúa að einhverju, eins og gæludýrum eða gróðri.

Leynivinaleikur

Fjölskyldan skrifar nöfn fjölskyldumeðlima á litla miða sem settir eru í skál. Síðan draga allir eitt nafn og hlúa sérstaklega vel að þeim fjölskyldumeðlim þá vikuna, í laumi. Hafa mætti stórfjölskylduna með í þessum leik. Dæmi um glaðning er að hrósa viðkomandi, gefa gjöf, semja ljóð, skrifa bréf, færa kaffibolla eða ávöxt. Að viku liðinni er gefið upp hver átti hvaða leynivin.

Besta gjöfin

Fjölskyldumeðlimir segja frá bestu gjöf sem þeir hafa fengið, getur verið hvað sem er, veraldleg eða huglæg gjöf. Gladdi gjöfin fleiri en þiggjandann, kannski gefandann?

Gefðu tíma

Hver fjölskyldumeðlimur gefur einhverjum sem honum þykir vænt um gjöf í formi samveru. Þar sem þiggjandi fær að ráða viðfangsefninu og tímalengd.

Hrósa

Heimsækja

Hlúa að

**Leynivina-
leikur**

**Besta
gjöfin**

**Gefðu
tíma**

AÐFERÐ

Innlögn, verkefnavinna, leikur eða uppbrót.

UNDIRBÚNINGUR OG EFNI

Blað eða bók, skriffæri, litir og tafla/flettitafla. Efni fyrir leiki eða uppbrót.

HEIMAVINNA

Hugsa um fjórða geðorðið
Lærðu af mistökum þínum.

GEÐORÐ 3 – HALTU ÁFRAM AÐ LÆRA SVO LENGI SEM ÞÚ LIFIR

KENNSLUSTUNDIN:

Í þessari kennslustund er markmiðið að ræða um og vinna með geðorð 3 sem er *Haltu áfram að læra svo lengi sem þú lifir*.

Umræðupunktur og kveikjur.

Lærdómur er mikilvægur.

- 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?
- Í frumbersku þegar við erum lítil er margt að læra, eins og t.d. tala, ganga, læra að mata sig og fara sjálf á klósettið. Allir þurfa að læra að bjarga sér sjálfir. Hver er þá kennarinn? Eru það ekki foreldrar eða forráðamenn? Það þarf stöðug að bæta við þekkingu í lífinu. Þekkingin er misjöfn eftir aldursskeiðum sem kalla á sífellt nýjar kröfur um menntun og þjálfun. Hvað þurfum við að læra þegar við erum lítil og erum að læra að bjarga okkur sjálf? Hver er þá kennarinn okkar?
- Hver og einn lærir á sinn hátt og ekki fara allir sömu leið að þekkingunni. Í frumbersku eru það foreldrar sem leiðbeina en síðan í leikskóla og grunnskóla koma fleiri að og nýjar kröfur og nýir námsþættir bætast við. Spurningar til nemenda: Hvernig finnst ykkur best að læra nýja hluti? Hvernig er best að læra í skólanum? Hvernig er best að læra verklega hluti?
- Að læra er að læra að hugsa. Hugsun sprettur af aðstæðum sem bein reynsla er af. Hugsun sprettur ekki upp úr engu, þegar einstaklingurinn byrjar að hugsa, athugar hann aðstæður til að gera sér betur grein fyrir þeim, horfist í augu við þær, uppgötvar staðreyndirnar og gerir þær kunnuglegar að lokum (Dewey, 2000). Kannist þið við að þegar þið eruð í ákveðnum aðstæðum sem þið hafið áður verið í að sama hugsun spretti fram? Til dæmis þegar maður er lítill þá getur mikil hræðsla gripið um sig þegar hvolpur kemur æðandi að manni. Þegar maður eldist og þroskast áttar maður sig á að hvolpurinn er ærslafenginn, kátur og langar að leika en ekki stökkva á mann og bíta.



AÐFERÐ

Innlögn, verkefnavinna.

UNDIRBÚNINGUR OG EFNI

Útprentun á geðorðunum
10 og veggspjaldi.
Foreldrabréf heim.

ORÐSKÝRING

Geð: skap eða hugur

HEIMAVINNA

Finna kassa og
skreytingarefni.
Ræða geðorðin við
foreldra.

VÍÐSÚNI, JÁKVÆÐNI OG OPINN HUGUR EYKUR ÞEKkingu.

- Kennari tekur umræðu um það hvað einkennir víðsýna einstaklinga og hvað einkennir þröngsýna einstaklinga. Víðsýnir einstaklingar rýna til gagns, eru skapandi og nota ímyndunaraflíð. Þeir hugsa út fyrir rammann og leita lengra að þekkingu, þeir gera ráð fyrir að eitthvað meira liggi að baki. Þeir eru tilbúnir að skipta um skoðun ef leit þeirra leiðir annað í ljós. Andstæðan við víðsýna einstaklinga er þá þröngsýni. Hér er hægt að taka sýnidæmi um hvort glasið er hálf tómt eða hálf fullt.
- Ný tækifæri skapast við að horfa með opnum hug á nýjungar.

GETUM ALLTAF LÆRT EITTHVAÐ NÚTT OG MEIRA, HVERSU MIKIÐ SEM VIÐ VITUM.

- Að vita meira og meira ... meira í dag en í gær.
 - o Kennari talar um það hvað nemendur langar að læra í lífinu, fyrir utan það sem hægt er að læra í skólanum ... að dansa, syngja, binda skátahnút, kafa o.fl.
- Aldrei að segja aldrei. Mikilvægt er að vera víðsýn(n) og opin(n) hugmyndum og tækifærum sem geta leitt okkur á nýja og áhuga-verðar brautir sem geta verið okkur til hagsbóta. Við getum meira en við höldum.

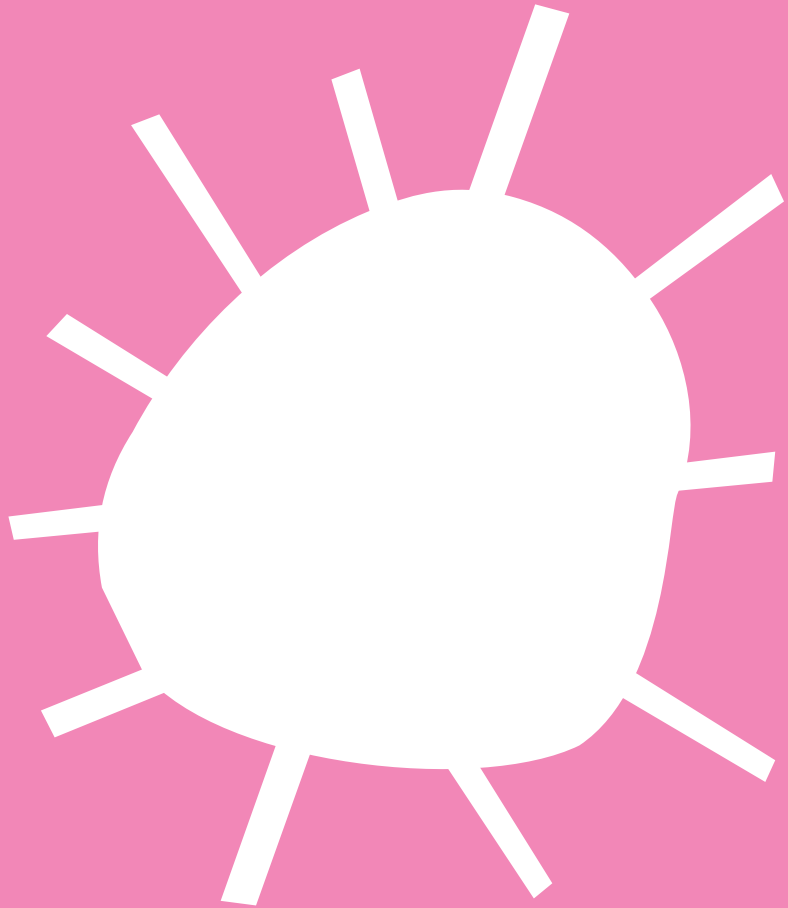
AÐ LÁTA NÁMIÐ Í SKÓLA LÍFSINS OG REYNSLU ÁRANNA VERÐA SJÁLFUM SÉR OG ÖÐRUM TIL GAGNS OG GÓÐS.

- Hvað er hægt að læra í skóla lífsins? Hvað kenna eldri kynslóðir þeim yngri? T.d. að baka, elda, gamlar hefðir og vinnuaðferðir. Einnig samskipti, virðingu, góða framkomu og kurteisi. Yngri kynslóðir geta einnig kennt þeim eldri ýmislegt eins og á snjallsíma, tölvur, nýja dansa og leiki. Hvað ungur nemur, gamall temur.
- Hvað er hægt að læra í Hogwart skólanum sem söguhetjan Harry Potter gekk í? Það er ýmislegt eins og galdra, nýstárlega leiki eins og knattleik á fljúgandi kútsköftum og að takast á við erfiðar aðstæður.
- Það er lærdómsríkt að hlusta á aðra, hvort sem er á ungt fólk og eða eldra. Allir hafa sína sögu að segja sem má draga lærdóm af. Getið þið nefnt dæmi um eitthvað sem þið lærðuð með því að hlusta á aðra?

FLEIRI UMRÆÐUPUNKTAR

Ræðið við nemendur um eftirfarandi orðatiltæki. Hvað merkja þau í þeirra huga? Nemendur geta valið sér eina setningu og unnið með á fjölbreyttan hátt.

- Jákvætt hugarfar er undirstaða þess að geta lært.
- Byrjum að læra sem lítil börn, erum að læra alla ævi.
- Börn geta kennt gamla fólkinu og gamla fólkið getur kennt börnunum.
- Maður lærir svo lengi sem maður lifir.
- Mikilvægt að vera tilbúin(n) að læra eitthvað nýtt.
- Þurfum ekki að hafa sömu skoðanir og aðrir, samt hægt að læra af öðrum.
- Mikilvægt að vera víðsýn(n).
- Hægt að læra af jákvæðri gagnrýni og nýta sér hana á uppbyggilegan hátt.
- Að læra meira í dag en í gær eykur þroska.
- Velgengni og vellíðan myndast ef við fáum tækifæri til að þroskast og efla sterku hliðarnar.
- Trú á eigin getu til að læra eitthvað nýtt er hverjum manni nauðsyn.



DÆMI UM SETNINGAR Í GEÐORÐABÓK

- Hafa hugrekki til að læra.
- Læra af mistökum.
- Ekki gera ekki neitt.
- Gefast ekki upp.
- Læra eins mikið og maður getur.
- Getum alltaf lært meira.
- Vera jákvæð(ur) fyrir nýjum möguleikum.
- Sýna áhuga.
- Hafa trú á sér.
- Hafa vilja til að læra.
- Að þora að prufa eitthvað nýtt.
- Vera ákveðin(n).
- Hlusta vel.
- Ekkert er erfitt.
- Þú veist ekki fyrr en þú reynir.
- Æfingin skapar meistarann.



LEIKIR

STJÓRNENDALEIKUR – ALLIR SEM EINN

Markmið: Auka einbeitingu og samhæfingu handa. Hópefli.

Gögn: Engin.

Framkvæmd: Þátttakendur raða sér í hring og einn er valinn til að ver'ann. Sá sem er'ann fer fram eða svo langt frá að hann heyrir ekki það sem hinir segja og á meðan ákveða þeir hver eigi að stjórna. Sá sem er'ann kemur og tekur sér stöðu í miðjum hringnum. Stjórnandi hringins byrjar að hreyfa sig á einhvern hátt sem hann velur sjálfur og hinir í hópnum fylgja á eftir. Hann getur t.d. sveiflað annarri hendi. Stjórnandinn þarf að skipta um hreyfingu án þess að sá sem er í miðjunni taki eftir, en hinir í hringnum herma eftir. Stjórnandinn getur t.d. sveiflað hinni hendinni. Leikurinn er fólgin í að sá sem er'ann átti sig á hver það er sem stjórnar hreyfingunum. Það er á valdi þátttakenda hversu margar tilraunir hann fær eða hvort þær eru ótakmarkaðar. Þegar sá sem er'ann hefur áttað sig á hver stjórnandinn er, fer stjórnandinn úr hringnum og hinir velja nýjan stjórnanda. Æskilegt er að þátttakendur séu á bilinu tólf til tuttugu og helst ekki færri en sjö.

Heimild: Leikjavefurinn, á.á.

HANDAKLAPP

Markmið: Hreyfing, athygli og skarpskyggni, tilbreyting.

Gögn: Engin.

Framkvæmd: Þátttakendur sitja eða liggja (krjúpa) í hring og leggja lófana flata á gólfið/borðið /hnén. Síðan flytur hver þátttakandi vinstri hönd sína yfir hægri hönd þess sem situr honum á vinstri hönd. Einn úr hópnum byrjar að klappa lófanum á gólfið einu sinni. Klappið á að ganga réttisælis og verða allir að einbeita sér að því að fylgjast með hvenær er komið að þeirra hönd. Það getur ruglað þátttakendur í ríminu að hendur þeirra eru ekki hlið við hlið. Ef klappað er tvisvar snýst hringurinn við. Þegar einhver klappar á vitlausum tíma eða gleymir að klappa er hann úr. Þá á þátttakandi að setja höndina aftur fyrir bak en hin höndin er enn þá með í leiknum. Þegar þátttakandi hefur klappað vitlaust tvisvar er hann úr leik. Að lokum stendur svo einn þátttakandi uppi sem sigurvegari. Leikurinn krefst þess að það sé ró og einbeiting í hópnum.

Heimild: Leikjavefurinn, á.á.

UPPBROT

LEYNDARMÁL UPPLÝST

Nemendur skrifa á miða eitthvert leyndarmál um sig, sem aðrir vita ekki um og setja í poka. Leyndarmálið á bara að vera eitthvað léttvægt eins og t.d. mér finnst gott að vera berfætt(ur), mér finnst nammi gott, ég er góð(ur) í fótbolta, ég er hrifin(n) af köttum eða ég þrjóna mikið. Kennarinn dregur síðan miða upp úr pokanum og les. Nemendur þurfa þá að giska á hver það er sem skrifaði miðann. Þeir nemendur sem eru nefndir verða að standa upp. Síðan segir kennari öllum að setjast nema þeim sem skrifaði miðann, hann stendur eftir eða stendur upp ef nafn hans hefur ekki verið nefnt. Síðan er næsti miði dreginn og haldið áfram.

MEÐ OG Á MÓTI

Nemendur setja upp hlutverkaleikþátt þar sem kennarinn hefur lagt upp línurnar og sett ramma með viðfangsefni. Dæmi um viðfangsefni geta verið: skólareglur, reglur á fótboltavelli, umgengni í matsal, vinnufriður, fara að fyrirmælum, símanotkun, o.fl. Nemendur draga miða, hvort þeir eiga að vera með viðfangsefninu eða á móti. Hægt er að notast við leikmuni eins og höfuðföt eða fatnað til að auðvelda nemendum að komast í hlutverk. Með því að fara í hlutverkaleik þjálfar nemandinn sig í að kynnast ólíkum hlutverkum og takast á við ýmsar tilfinningar sem hann hefði annars ekki upplifað. Bera þarf virðingu fyrir öllum skoðunum.



GÆÐASTUNDIR HEIMA

KYNNING Á ÁHUGAVERÐU EFNI

Fjölskyldumeðlimir skiptast á að halda kynningu á einhverju viðfangs-efni, svo sem menningu og matargerð annarra landa, íþróttum, dýrum, góðgerðarmálum o.þ.h.

NÁMSKEIÐ

Fjölskyldumeðlimir fari saman á námskeið, eftir sameiginlegum áhugamálum eða útbúa stutt námskeið fyrir hvert annað s.s. að kenna að búa til bananabrauð, gogg, vinaband, spil eða tréfugl.

EINKUNN DAGSINS

Fjölskyldan ræðir saman við matarborðið um líðandi dag og gefur honum einkunn frá 1 og upp í 10, þar sem 1 er verstí dagur og 10 sá besti.

GAMLIR TÍMAR

Ungir fjölskyldumeðlimir eru hvattir til að heimsækja ömmu og afa, eldri ættingja eða vini til að fræðast um gamla tíma.

Kynning

Námskeið

**Einkunn
dagsins**

**Gamlir
tímar**

GEÐORÐ 4 – LÆRÐU AF MISTÖKUM ÞÍNUM

AÐFERÐ

Innlögn, verkefnavinna, leikur eða uppbrot.

UNDIRBÚNINGUR OG EFNI

Blað eða bók, skriffæri, litir og tafla/flettitafla. Efni fyrir leiki eða uppbrot.

HEIMAVINNA

Hugsa um fimmta geðorðið
Hreyfðu þig daglega, það léttir lundina.

KENNSLUSTUNDIN:

Í þessari kennslustund er markmiðið að ræða um og vinna með geðorð 4 sem er *Hreyfðu þig daglega, það léttir lundina*. Í lokin eiga nemendur að geta gert sér grein fyrir gildi hreyfingar fyrir heilsuna.

Umræðupunktur og kveikjur.

Enginn er fullkominn.

- 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
 - Hvað er að vera fullkominn? Enginn getur verið fullkominn í öllu. Einum finnst eitthvað fullkomið en öðrum þarf ekki að finnast það sama.
 - Allir eru góðir í einhverju en enginn er góður í öllu.

ALLIR GERA EINHVERN TÍMANN MISTÖK.

- Mikilvægt er að horfast í augu við mistök og læra af þeim.
- Að bregðast við mistökum af jákvæðni og draga lærdóm af gerir einstakling sterkari.
- Hægt er að nýta mistök til góðs og læra af þeim.
- Leikur: þetta er nefið mitt

FLEIRI UMRÆÐUPUNKTAR

Ræðið við nemendur um eftirfarandi orðatiltæki. Hvað merkja þau í þeirra huga? Nemendur geta valið sér eina setningu og unnið með á fjölbreyttan hátt.

- Þeir sem horfast í augu við mistök af jákvæðni eru sterkari.
- Fullorðnir gera líka mistök.
- Hamingja næst ekki með fullkomnun.
- Að læra af mistökum sínum.
- Ef einstaklingur er jákvæður er hann líklegri til að læra af mistökum.
- Reynsla fæst af því að gera mistök.
- Vinna skilar árangri.



ÞAÐ ÞARF HUGREKKI TIL AÐ SJÁ AÐ MISTÖK HAFI VERIÐ GERÐ OG BIÐJAST AFSÖKUNAR.

- Kennari spyr nemendur hvernig hægt sé að biðjast afsökunar eða sættast við, til dæmis vini sína. Er öðruvísi að biðjast afsökunar eða sættast við foreldra eða systkin heldur en vini?
 - o Hægt er að fá nemendur til að setja upp leikpátt, þar sem mistök og afsökunarbeiðni kemur fram.

DÆMI UM SETNINGAR Í GEÐORÐABÓK

- Enginn er fullkominn.
- Lífið er ekki alltaf auðvelt eða sanngjarnt.
- Við höfum ekki alltaf rétt fyrir okkur.
- Hálftómt eða hálffullt glas.
- Lærum af mistökum okkar.
- Við lærum ef við gerum eitthvað rangt.
- Horfumst í augu við mistök okkar.
- Maður getur ekki lært allt.
- Bætum úr mistökum okkar.
- Lærum af öðrum.
- Verum hreinskilin.



LEIKIR

ATHYGLISLEIKUR

Markmið: Auka einbeitingu, hlustun og samhæfingu bekkjarins. Hópefli.

Gögn: Fyrirmæli á renningum (sjá fylgirit 3).

Framkvæmd: Klippið fyrirmæli niður í renninga. Kennarinn dreifir renningunum til nemenda þannig að allir fái a.m.k. ein fyrirmæli (ath. nota þarf öll fyrirmælin). Nemendur lesa og kynna sér fyrirmælin og bregðast við samkvæmt því sem á miðanum stendur. Leikurinn á að ganga hratt fyrir sig og því þurfa nemendur að vera búnir að kynna sér vel fyrirmæli sín, fylgjast vel með gangi leiksins og vera fljótir að framkvæma sinn hluta af fyrirmælunum svo að leikurinn gangi upp.

Heimild: Guðrún Pétursdóttir, 2003. (Staðfærður leikur)

ÞETTA ER NEFIÐ MITT

Markmið: Auka einbeitingu og eftirtekt. Hópefli.

Gögn: Engin.

Framkvæmd: Þátttakendur sitja í hring og einn stendur í miðju. Hann gengur að einum þeirra sem situr, bendir á einhvern hluta líkama síns og segir að það sé allt annar líkamshluti. Til dæmis bendir hann á hökuna og segir: „Þetta er nefið mitt.“ Síðan telur hann upphátt upp að 10, eins hratt og hann getur. Sá sem hann beindi orðum sínum að verður að vera búinn að nefna réttan líkamshluta, áður en sá inni í hringnum er búinn að telja upp að 10. Ef það tekst ekki, skipta þeir um sæti.

Heimild: Hörður Haraldsson, 1994.

UPPBROT

LÆRDÓMUR AF MISTÖKUM

Nemendur skrá í dagbókina einhver mistök sem þeir hafa gert og hvaða leiðir þeir notuðu út úr þeim. Hvað lærðu þeir af mistökunum?

TANGRAM

Tangram (fylgirit 4) er ævaforð kínversk raðþraut sem þjálfar einbeitingu og þolinmæði, eflir sköpunargáfu og eykur útsjónarsemi. Hægt er að búa til kynstrin öll af myndum úr brotunum.

Heimild: Leikjavefurinn, á.á.



GÆÐASTUNDIR HEIMA

LÆRDÓMUR AF MISTÖKUM

Fjölskyldan ræðir saman um einhver mistök sem hafa átt sér stað og hvaða leiðir voru notaðar út úr þeim. Hvaða lærdómur var dreginn af mistökunum?

HÆSTA OG LÆGSTA

Fjölskyldan ræðir saman við matarborðið um hvað bar hæst eða lægst yfir daginn. Hver fjölskyldumeðlimur tjáir sig um atburði dagsins. Í framhaldi er umræða um það hvernig hægt er að efla það hæsta og draga úr því lægsta.

VIRK HLUSTUN

Fjölskyldan gefur hverjum og einum tækifæri til að tjá sig um mistök eða óhapp og hlustar af athygli á viðkomandi, með líkamstjáningu og augnsambandi.

ÚT FYRIR ÞÆGINDARAMMANN

Fjölskyldan hjálpast að við að takast á við verkefni sem hafa verið skilgreind sem erfið, þ. e. að stíga út fyrir þægindarammann, bæði sem hópur og einstaklingar.

BAKSTUR OG ELDAMENNSKA

Ungum fjölskyldumeðlimum er leyft að prufa sig áfram við bakstur og eldamennsku, með tilheyrandi mistökum, undir eftirliti foreldra.

Lærum

Gott
og vont

Hlusta

Reyna
nýtt

Baka

AÐFERÐ

Innlögn, verkefnavinna, leikur eða uppbrót.

UNDIRBÚNINGUR OG EFNI

Blað eða bók, skriffæri, litir og tafla/flettitafla. Efni fyrir leiki eða uppbrót.

HEIMAVINNA

Hugsa um fimmta geðorðið
Hreyfðu þig daglega, það léttir lundina.

GEÐORÐ 5 – HREYFÐU ÞIG DAGLEGA, ÞAÐ LÉTTIR LUNDINA

KENNSLUSTUNDIN:

Í þessari kennslustund er markmiðið að ræða um og vinna með geðorð 5 sem er *Hreyfðu þig daglega, það léttir lundina*.

Umræðupunktur

Regluleg hreyfing veitir vellíðan bæði til lengri og skemmri tíma lítið

- 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.
- 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.

HREYFING ER EIN AF UNDIRSTÖÐUM VELLÍÐUNAR.

- Nemendur gera hreyfidagbók (Fylgirit 5) í eina viku. Skrá hvernig hreyfingu þau iðka (fótbolti, útileikir, ganga í skólann o.s.frv.) og hve lengi á dag.
- Kennari hvetur til hreyfingar 1 klst. á dag og nemendur skrá niður líðan fyrir og eftir í geðræktarbókina.

ÖLL HREYFING, HVERSU LÍTIL SEM HÚN ER, SKIPTIR MÁLI.

- Kennari ræðir almennt um hreyfingu og hvers konar hreyfingu er hægt að stunda án mikillar fyrirhafnar. Hreyfing getur falist í því að sinna húsverkum eins og að slá gras, moka snjó, ryksuga, fara með rusl. Og að ganga í skóla, ganga stiga (í stað lyftu), fara í göngu með hundinn o.s.frv.
- Íþróttir geta verið mjög fjölbreyttar og krafist mismikillar hreyfingar. Hvaða íþróttir þekkja nemendur sem ekki eru algengar eða kalla á mikla hreyfingu?

**GOTT ER AÐ SETJA SÉR RAUN-
HÆF MARKMIÐ VIÐ HREYFINGU
OG REYNA AÐ FYLGJA ÞEIM
EFTIR.**

- Nemendur hvattir til að setja sér markmið varðandi hreyfingu. Hægt að setja bæði skammtíma og langtíma markmið. Ganga í skólann til dæmis.
- Reyna nýjar áskoranir eins og að setja sér markmið að ganga upp fjall. Langtíma markmið gæti verið að komast upp á topp fjallsins en skammtíma markmið væri að ganga styttri vegalengdir og auka svo við vegalengdina smám saman.

FLEIRI UMRÆÐUPUNKTAR

Ræðið við nemendur um eftirfarandi orðatiltæki. Hvað merkja þau í þeirra huga? Nemendur geta valið sér eina setningu og unnið með á fjölbreyttan hátt.

- Að rækta líkamann hefur bein áhrif á andlega líðan.
- Hreyfing hefur áhrif á líkamlega, andlega og félagslega vellíðan.
- Regluleg hreyfing þarf ekki að taka langan tíma.
- Hver og einn þarf að finna hreyfingu við sitt hæfi.
- Uppbyggjandi er að stunda hreyfingu í góðum félagskap.
- Regluleg hreyfing er öllum nauðsynleg, ungum sem öldnum.
- Ekkert kemur af sjálfu sér.

DÆMI UM SETNINGAR Í GEÐORÐABÓK

- Dagleg hreyfing bætir skapið.
- Göngum í skólann.
- Hreyfing hefur áhrif á heilsuna.
- Verðum hraustari á sál og líkama.
- Hreyfing með vinum léttir lundina.
- Hugsaðu alltaf um heilsuna.
- Hreyfing minnkar pirring.
- Veljum ekki alltaf auðveldustu leiðina.
- Stundum hreyfingu.
- Tökum þátt í íþróttum.



LEIKIR

HREYFILEIKUR Á STAÐNUM

Markmið: Þjálfar grófhreyfingar, auka einbeitingu og eftirtekt. Hópefli.

Gögn: Hringlaga gúmmímottur, gömul dagblöð eða tímarit.

Framkvæmd: Þátttakendur standa á dagblöðum (A-4) eða litlum hringlaga gúmmímottum.

Kennarinn eða einn nemandi er stjórnandi og stýrir ýmsum hreyfingum á mottunni (dagblaði, tímariti). T.d. að ganga, hlaupa, tvista, synda, skíða, hoppa, dansa, hrista eða bylgja sig á staðnum. Svo má gera sömu æfingar með mottuna á höfði. Til að auka gleðina má spila tónlist á meðan eins og t.d. Súpermann lagið. Svo má ferðast um stofuna á mottum allra. Einnig má fara í kappboðhlaup þar sem tvær mottur eru á hvern hóp.

KEPPNI Í HJÓLREIÐUM

Markmið: Styrkja handleggi, efla viljafestu og þol.

Gögn: Borð.

Framkvæmd: Leikmenn standa milli tveggja borða og er bilið milli borðanna um það bil í axlabreidd leikmanna. Þeir hafa hendurnar á borðunum og þegar stjórnandi gefur merki lyfta allir fótunum og fara að hjóla, sá sem getur hjólað í lengstan tíma verður hjólreiðameistarinn.

Heimild: Leikjavefurinn, á.á.

UPPBROT

GENGIÐ Í SKÓLANN

Nemendur fá það verkefni að ganga 30 mínútur á dag t.d. í göngutúr, í skólann, í tómstundir, á æfingu.

GÆÐASTUNDIR HEIMA

ÚTIVIST

Fjölskyldan stundar útivist saman daglega eða nokkrum sinnum í viku. Eins og gönguferðir, skokk, hjóltreiddar, skíði, sund, snjósleðaferðir, fjöruferðir, golf, lautarferðir o.p.h.

HREYFING

Fjölskyldan stundar hreyfingu saman daglega eða nokkrum sinnum í viku. Eins og að fara í ræktina, dans, keilu, badminton, ýmiss konar íþróttir, tölvuhreyfileiki, plokka rusl, fjallgöngu og sund.

FERÐALAG

Fjölskyldan fer saman í ferðalag og nýtur útivistar og hreyfingar.

FJÖLSKYLDUKEPPNI

Fjölskyldan keppir í ýmsum greinum svo sem badminton, húllahringjakeppni, boðhlaupi, kubbi, krikketi, boccia, fótbolta, körfubolta.

AUKAHREYFING

Fjölskyldan vinnur að því að finna sér aukahreyfingu í daglegu lífi; s.s. að leggja bíl fjær en nauðsynlegt er, ganga stiga frekar en að taka lyftu, halda á innkaupapokum í stað þess að nota kerrur.

GEÐORÐ 6 – FLÆKTU EKKI LÍF ÞITT AÐ ÓÞÖRFU

AÐFERÐ

Innlögn, verkefnavinna,
leikur eða uppbrot.

UNDIRBÚNINGUR OG EFNI

Blað eða bók, skriffæri,
litir, tafla/flettitafla. Efni
fyrir leiki eða uppbrot.

HEIMAVINNA

Hugsa um sjöunda
geðorðið
*Reyndu að skilja og
hvetja aðra í kringum þig.*

KENNSLUSTUNDIN:

Í þessari kennslustund er markmiðið að ræða um og vinna með geðorð
6 sem er *Flæktu ekki líf þitt að óþörfu*.

Umræðupunktur

Við þurfum ekki að fá allt, gera allt eða eiga allt til að okkur líði vel.

- 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?
- Lærum að njóta þess sem við höfum og eigum, því litlu hversdagslegu hlutirnir í lífinu gefa okkur oft mest.
- Flækjuleikurinn.

AÐ FORÐAST FLÆKJUR HEFUR ÁHRIF Á ANDLEGA VELLÍÐAN.

- Kennarinn stýrir umræðum um það sem flækir lífið eins og ágreiningur milli vina eða nemenda, slagsmál eða hvöss orðaskipti og baktal (tala illa um náungann). Allt þetta flækir lífið og öllum líður illa á eftir. Betra er að vanda samskipti sín, hugsa áður en eitthvað er sagt og viðra skoðanir annarra.
- Mikilvægt er að átta sig á þeim flækjum sem eru orkufrekar og valda vanlíðan. Ekki eyða orku í það sem ekki skiptir máli og reyna að komast hjá ágreiningi.

AÐ HORFA JÁKVÆTT TIL FRAMTÍÐAR.

- Að vera meðvituð um það sem veitir hamingju, eins og fjölskyldu og vini.
- Að vera tilbúin að takast á við þau verkefni sem bíða okkar.
- Hvernig sjá nemendur sig eftir 20 ár? Nemendur geta rætt það sín á milli tvö og tvö.
-

FLEIRI UMRÆÐUPUNKTAR

- Ræðið við nemendur um eftirfarandi orðatiltæki. Hvað merkja þau í þeirra huga? Nemendur geta valið sér eina setningu og unnið með á fjölbreyttan hátt.
-
- Ekki gera úlfalda úr mýflugu.
- • Að þekkja sjálfan sig, styrkleika og veikleika, einfaldar lífið.
- • Metið ykkur sjálf af eigin verðleikum
- • Ótti og áhyggjur við það óþekkta hjálpa ekki.
- • Að hafa stjórn á eigin lífi og vera ekki of háður öðrum.
- • Mikilvægt er að reyna að forðast áhrif neikvæðra hugsana.
-

DÆMI UM SETNINGAR Í GEÐORÐABÓK

- Vertu þakklát(ur) fyrir það sem þú hefur.
- Gerðu færri kröfur.
- Flæktu lífið minna.
- Flæktu ekki líf annarra.
- Forgangsraðaðu.
- Segðu sannleikann.
- Ekki lofa of miklu.
- Ekki vera of forvitin(n).



LEIKIR

FLÆKJULEIKURINN

Markmið: Auka einbeitingu, athygli, hlustun og eftirtekt. Hópefli.

Gögn: Tveir bandhnyklar í ljósum og dökkum lit.

Framkvæmd: Þátttakendur dreifa sér um skólastofuna. Sá sem hefur leikinn heldur á bandhnykli í ljósum lit. Hann segir bekknum frá því sem hann óskar sér í framtíðinni, heldur í endann og hendir síðan hnyklinum til einhvers annars nemanda. Sá gerir það sama, þ.e. segir bekknum frá framtíðaróskum sínum, heldur í bandið og hendir hnyklinum áfram. Þannig gengur þetta koll af kolli þangað til allir nemendur hafa sagt frá og í lokin hefur myndast mikil flækja af bandi um alla skólastofuna. Þá taka stjórnendur leiksins (kennarinn) bandhnykil í dökkum lit og segja frá sínum framtíðaróskum sem eru einfaldar eins og góð heilsa, hamingja og vellíðan. Þá standa eftir 2-3 bandlínur milli þeirra sem eru lýsandi fyrir einfaldleika.

ÞOLINMÆÐI ÞRAUTIR VINNUR ALLAR

Markmið: Að kitla hláturtaugarnar, auka þolinmæði og þjálfu fínhyfingar.

Gögn: Kínverskir matprjónar, ísmolar, sykurmolar, makkarónur, skrúfur, hrísgrjón eða annað tiltækt smádót.

Framkvæmd: Smádótið er sett í skál eða glas og hver nemandi fær eitt par af prjónum. Nemendur eiga að reyna að veiða sem flesta hluti á þremur til fimm mínútum. Sá sem veiðir flesta hluti vinnur. Tilvalið er að skipta bekknum í hópa.

Heimild: Leikjavefurinn, á.á.

UPPBROT

AÐ TJÁ TILFINNINGAR SÍNAR

Nemendur tjá tilfinningar sínar með því að skrifa í dagbókina. Getur verið heimavinna.

GÆÐASTUNDIR HEIMA

TJÁ TILFINNINGAR SÍNAR

Fjölskyldan ræðir um tilfinningar sínar.

VIRK HLUSTUN

Fjölskyldan gefur hverjum og einum tækifæri til að tjá sig um tilfinningar og hlustar af athygli á viðkomandi, með líkamstjáningu og augnsambandi.

HVAÐ GEFUR LÍFINU GILDI?

Fjölskyldan ræðir um hluti sem skipta máli í lífinu og hvaða hlutir skipta engu eða litlu máli. Að fjölskyldan verði meðvituð um hvað það er sem veitir hamingju og lífsfyllingu.

MÁLIN LEYST

Ef ágreiningur er um sameiginleg viðfangsefni fjölskyldunnar þá er hægt að draga um hvað verður fyrir valinu í hvert skipti, eða sá yngsti velur fyrst og svo koll af kolli.

TEKIÐ Á ÓÞÆGILEGUM HUGSUNUM

Þegar óþægilegar hugsanir leita á hugann, er gott að skrifa þær niður og vinna úr þeim með fjölskyldunni. Hugsanir koma og fara og ef óþægilegar hugsanir staldra lengi við er gott að ræða um þær við einhvern.

Tilfinningar

Hlustun

Gildi

Leysa mál

Óþægilegar
hugsanir

GEÐORÐ 7 – REYNDU AÐ SKILJA OG HVETJA AÐRA Í KRINGUM ÞIG

AÐFERÐ

Innlögn, verkefnavinna,
leikur eða uppbrot.

UNDIRBÚNINGUR OG EFNI

Blað eða bók, skriffæri,
litir, tafla/flettitafla. Efni
fyrir leiki eða uppbrot.

HEIMAVINNA

Hugsa um áttunda
geðorðið
*Gefstu ekki upp,
velgengni í lífinu
er langhlaup.*

KENNSLUSTUNDIN:

Í þessari kennslustund er markmiðið að ræða um og vinna með geðorð
7 sem er *Reyndu að skilja og hvetja aðra í kringum þig*.

Umræðupunktur

Við þurfum að kunna að hrósa og hvetja.

- 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.

HVATNING OG HRÓS HEFUR GÓÐ ÁHRIF.

- Hrósa er hvetjandi. Kennari ræðir það hvernig hvatning og hrós hefur áhrif á einstaklinga. Hvernig líður nemendum eftir að hafa fengið hrós.
- Góð æfing í að hrósa er að allir sitja í hring og svo er farinn allur hringurinn þar sem hrósa á þeim sem situr við hægri hönd.

AÐ SETJA SIG Í SPOR ANNARRA.

- Kennari ræðir það hvernig er hægt að setja sig í spor annarra og hvenær ætti að gera það.
- Klípusaga. Kennarinn útbýr klípusögu um einhverja samskiptaklípu sem hefur nýlega komið upp. Hvernig á að leysa hana og hvaða tilfinningar vakna? Hægt er að skipta hópnum í tvennt (eða meira) og hver hluti hans veltir fyrir sér aðstæðum og leiðum út úr þeim ásamt því að skoða hvaða tilfinningar koma upp. Hver hluti kynnir síðan sína lausn fyrir hinum. Svo skipta þeir um hlutverk og hver setur sig í spor annars. Eftir því sem hóphlutarnir verða fleiri verða lausnirnar jafnframt fleiri.



EKKI NAUÐSYNLEGT AÐ VERA SAMMÁLA ÖLLUM.

- Það er öllum nauðsynlegt að eiga samskipti við aðra einstaklinga. Undirstaða þess að samskipti gangi vel eru virðing, jákvæðni og skilningur. Mikilvægt er að hlusta og ekki grípa fram í, heldur gefa öðrum tækifæri til að tala og segja skoðun sína. Að skilja og hvetja aðra eykur á ánægjuleg samskipti.
- Að hlusta og reyna að setja sig í spor vina og samnemenda er mikilvægt, bera þarf virðing fyrir því sem aðrir segja og gera en ekki er nauðsynlegt að vera sammála. Hlustun minnkar líkur á mis-skilningi og öll samskipti verða jákvæðari.

FLEIRI UMRÆÐUPUNKTAR

Ræðið við nemendur um eftirfarandi orðatiltæki. Hvað merkja þau í þeirra huga? Nemendur geta valið sér eina setningu og unnið með á fjölbreyttan hátt.

- Samskipti eru hluti af daglegu lífi, hrós og hvatning eru mikilvæg.
- Það er öllum nauðsynlegt að fá hvatningu og hrós.
- Góð samskipti eru einn af grundvallarþáttum góðrar geðheilsu.
- Það er nauðsynlegt að reyna að skilja afstöðu annarra.
- Uppbyggjandi er fyrir alla að fá hrós og að hrósa öðrum.

DÆMI UM SETNINGAR Í GEÐORÐABÓK

- Setjum okkur í spor annarra.
- Verum hjálpsöm.
- Hrósum öðrum.
- Verum jákvæð gagnvart öðrum.
- Reynum að skilja aðra.
- Setjum okkur í spor annarra.
- Hvetjum aðra.
- Verum þolinmóð gagnvart náunganum.
- Verum góð hvert við annað.
- Verum tillitsöm og heiðarleg.
- Verum tilbúin að hlusta.
- Verum skilningsrík.
- Góð samskipti skipta máli.
- Veitum stuðning.
- Ekki gefast upp á náunganum.
- Styðjum aðra.
- Hugsum vel um aðra.
- Berum virðingu fyrir sjálfum okkur og öðrum.



LEIKIR

KEÐJULEIKUR

Markmið: Að auka samkennd og efla hópkennd. Hópstyrking.

Gögn: Engin.

Framkvæmd: Kennarinn hugsar sér eitthvert einkenni eða eiginleika og kallar það upphátt yfir hópinn. Nemendur ganga um stofuna og finna aðra nemendur sem hafa sömu eiginleika eða hafa sama einkenni. Dæmi um það sem kennarinn getur kallað:

Uppáhaldsmatur, -dýr, -litur, -föt, -gæludýr, -áhugamál og -námsgrein. Nemendur ganga um og nefna upphátt upphaldsmatinn sinn og krækja saman höndum við þá sem eiga sama upphaldsmat. Síðan kallar kennarinn upp annað einkenni, þá slitna keðjurnar og nýjar myndast.

Heimild: Leikjavefurinn, á.á.
(Staðfærður leikur)

BAUNAPOKI Á HÖFÐI

Markmið: Að þjálfja jafnvægi og samhæfingu og efla samvinnu. Hópefli.

Gögn: Baunapokar eða litlar hringlaga gúmmímottur.

Framkvæmd: Einn er stjórnandi. Nemendur fá allir baunapoka á höfuðið eða litlar hringlaga gúmmímottur og eiga að elta og herma eftir stjórnanda sem stjórnar ferðinni og hraðanum. Ef einhver missir baunapokann/mottuna af höfðinu er hann frosinn. Annar nemandi verður þá að taka upp pokann/mottuna og setja hann aftur á höfuðið á þeim sem missti hann án þess að missa sinn eigin poka/mottu. Hægt er að nota alls kyns hreyfingar, fara yfir hindranir, hreyfa sig eftir tónlist og leyfa nemendunum sjálfum að vera stjórnendur.

Heimild: Leikjavefurinn, á.á.
(Staðfærður leikur)

UPPBROT

JÁKVÆÐ SKILABOÐ

Nemendur skrifa jákvæðar og hvetjandi athugasemdir um alla bekkjarfélaga sína.

Hver og einn nemandi fær blað eða pappadisk festan á bakið og samnemendur skrifa hrós um viðkomandi á blaðið/diskinn.

Hver nemandi fær sínar athugasemdir til að setja í geðræktarkassann.

HRÓSA HVERT ÖÐRU

Nemendur ganga um og hrósa hver öðrum. Getur einnig verið heima-vinna.



GÆÐASTUNDIR HEIMA

JÁKVÆÐ SKILABOÐ

Fjölskyldan skrifar jákvæðar og hvetjandi athugasemdir um fjölskyldumeðlimi og skilur eftir á ýmsum stöðum á heimilinu.

HRÓSA HVER ÖÐRUM

Fjölskyldumeðlimir hrósa hver öðrum markvisst af og til. Hægt er að skrifa hrós á litla miða og skilja eftir þar sem viðkomandi finnur hann.

HVETJA HVERT ANNAÐ

Hvetja fjölskyldumeðlimi t.d. í stórfjölskyldunni til að takast á við nýja hluti, eins og að aðstoða afa, ömmu eða einhvern á svipuðum aldri að læra á tölvu.

SPOR ANNARRA

Fjölskyldumeðlimir ræða saman um daglegt líf og reyna að setja sig hver í spor annars. Fjölskyldan horfir saman á kvikmynd og ræðir hvaða tilfinningar hún upplifði meðan á sýningu myndarinnar stóð.

ÞAKKLÆTI

Fjölskyldan endar hvern dag á því að hver og einn nefnir þrjá hluti sem hann er þakklátur fyrir.

BESTA HLIÐIN MÍN

- Hver og einn skrifar um eða segir frá sinni bestu hlið, þ.e. góðum kostum og eiginleikum sínum. Einnig mætti segja frá góðverki. Fjölskyldan gæti tekið upp lítið myndband.

Jákvæðni

Hrós

Hvatning

Setja sig í spor

Takk

Ég er frábær

AÐFERÐ

Innlögn, verkefnavinna, leikur eða uppbrot.

UNDIRBÚNINGUR OG EFNI

Blað eða bók, skriffæri, litir og tafla/flettitafla. Efni fyrir leiki eða uppbrot.

HEIMAVINNA

Hugsa um níunda geðorðið
Finndu og ræktaðu hæfileika þína.

GEÐORÐ 8 – GEFSTU EKKI UPP, VELGENGNI Í LÍFINU ER LANGHLAUP

KENNSLUSTUNDIN:

Í þessari kennslustund er markmiðið að ræða um og vinna með geðorð 8 sem er *Gefstu ekki upp, velgengni í lífinu er langhlaup*.

Umræðupunktur

Gott er að setja sér markmið, langtíma og skammtíma, og finna leiðir að þeim.

- 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.
- Kennari hvetur nemendur til að setja sér markmið og skrifa það í litlu geðræktarbókina sem á að fara í geðræktarkassann.

AÐ BYGGJA SIG UPP OG STURKJA LÍKAMLEGA, ANDLEGA OG FÉLAGSLEGA HEILSU GEFUR VELGENGNI Í LÍFINU.

- Hægt er að auðga líf sitt til frambúðar með því að taka ábyrgð á andlegri, félagslegri og líkamlegri heilsu og rækta hana. Kennarinn fer yfir hvernig hægt er að byggja þessa þætti upp og nemendur setja sér markmið í öllum þáttum og skrifa í geðræktarbókina sína. Dæmi um líkamlega heilsu er að stunda reglulega hreyfingu eða íþróttir. Félagslega heilsu er hægt að rækta með góðum vinskapi og taka þátt í félagslífi. Andlegri heilsu er hægt að hlúa að með góðum svefni, hugarró eins og fæst með því að stunda núvitund, að njóta augnabliksins í stað þess að rjúka úr einu í annað. Vera jákvæður, finna styrkleika sína, rækta hæfileika sína og hlúa að sínum nánustu.

AÐ HAFA FURIR ÞVÍ AÐ EIGNAST EITTHVAÐ GEFUR ÞVÍ OFT MEIRA GILDI EN ELLA.

- Nemendur velta því fyrir sér hvað þá langar að eignast og hvernig þeir geta leitað leiða til að eignast það, til dæmis með því að safna sér fyrir því. Oft verður meiri gleði og vellíðan yfir því að eignast eitt-hvað, sé haft fyrir því.



HLUTI AF ÞVÍ AÐ GANGA VEL ER AÐ GERA MISTÖK.

- Hvað þýðir það að ganga vel og hvað þýðir það að ganga illa? Velgengni í lífinu næst með því að taka á mótlætinu og læra af því. Þolinmæði þrautir vinnur allar.
- Betra er að taka lítil skref í einu, þá er líkleggra að við náum settu marki. Velgengni í lífinu er afrakstur mikillar vinnu. Dæmi um þetta eru lítil börn sem eru að læra að ganga. Það tekur langan tíma og þau detta oft. Fleiri dæmi eru listskautar, fimleikar, saxafónleikur, kúlufarp, hástökk o.fl. Ekki gefast upp þótt á móti blási, mikilvægt er að halda áfram. Æfingin skapar meistarann.

FLEIRI UMRÆÐUPUNKTAR

Ræðið við nemendur um eftirfarandi orðatiltæki. Hvað merkja þau í þeirra huga? Nemendur geta valið sér eina setningu og unnið með á fjölbreyttan hátt.

- Góðir hlutir gerast hægt.
- Allir eiga skilið að búa við velgengni og vellíðan.
- Það tekur tíma að öðlast velgengni.
- Að hafa fyrir því að eignast eitthvað gefur því oft meira gildi.
- Hver og einn hefur mikið um eigin heilsu og líðan að segja.
- Velgengni í lífinu næst með því að takast á við vandamálin.
- Stundum er eitt skref tekið fram á við og tvö aftur á bak.
- Að treysta á sjálfan sig og missa ekki þolinmæðina.
- Erfiðleikar og mótlæti geta aukið þroska.

DÆMI UM SETNINGAR Í GEÐORÐABÓK

- Ræktaðu garðinn þinn.
- Gefstu ekki upp.
- Settu þér ný markmið.
- Haltu áfram.
- Taktu eitt skref í einu.
- Vertu þú sjálf(ur).
- Nýttu orku þína.
- Æfingin skapar meistarann.
- Vertu tilbúin(n) og opin(n) fyrir nýjum möguleikum.
- Vertu jákvæð(ur).
- Ræktaðu hæfileika þína.
- Vertu þrautseig(ur).
- Þú getur það sem þú vilt.
- Gæs
 - o G – get
 - o Æ – ætla
 - o S – skal

GÆS



LEIKIR

MENNSKUR HNÚTUR

Markmið: Efla rökhugsun og styrkja hópinn.

Gögn: Engin.

Framkvæmd: Nemendur sem geta verið tíu til fimmtán standa mjög þétt saman í hóp. Þeim er síðan sagt að rétta út hendurnar og finna hönd til að halda í. Enginn má þó leiða nemanda sem er næst við hliðina eða sama nemanda með báðum höndum. Þegar allir hafa gert þetta er kominn mennskur hnútur og eiga nemendur nú að vinna saman að því að leysa úr flækjunni og mynda hring án þess að sleppa takinu á þeim sem þeir leiða. Leikurinn verður erfiðari eftir því sem fleiri taka þátt.

Heimild: Leikjavefurinn, á.á.

APPELSÍNU-VANGADANS

Markmið: Afþreying og hópstyrking.

Gögn: Appelsínur.

Framkvæmd: Nemendum er skipað í tvö til fjögur lið og mynda raðir. Fyrstu nemendur í liðunum koma appelsínu fyrir undir hökunni. Síðan er gefið merki og þá er appelsínan látin ganga á milli allra nemenda án þess að þeir megi snerta hana með höndunum. Allir í hópnum verða að ná appelsínunni og festa hana undir hökunni og færa hana þeim næsta í röðinni. Ef einhver missir appelsínuna þá verður liðið að byrja alveg upp á nýtt frá fyrsta nemanda.

Heimild: Leikjavefurinn, á.á.

UPPBROT

SPILABORG

Nemendur byggja spilaborg úr spilum.

GÆÐASTUNDIR HEIMA

SPILABORG

Fjölskyldan byggir spilaborg úr spilum.

Fylgirit

PÚSL

Fjölskyldan púslar í sameiningu 500–1000 bita púsli.

FJÖLSKYLDUFUNDUR

Fjölskyldan heldur fjölskyldufund ef einhver í fjölskyldunni á í erfiðleikum og hvetur hann áfram.

FJALLGANGA

Fjölskyldan gengur saman á fell eða fjöll, allt eftir getu og vilja.

HAFA FYRIR HLUTUNUM

Fjölskyldan setur sér markmið um að safna fyrir einhverju sameiginlegu áhugamáli eins og ferðalagi, óvæntri upptöku, óvissuferð, út að borða o.þ.h.

GEÐORÐ 9 – FINNDU OG RÆKTAÐU HÆFILEIKA ÞÍNA

AÐFERÐ

Innlögn, verkefnavinna,
leikur eða uppbrot.

UNDIRBÚNINGUR OG EFNI

Blað eða bók, skriffæri,
litir og tafla/flettitafla.
Efni fyrir leiki eða
uppbrot.

HEIMAVINNA

Hugsa um tíunda
geðorðið
*Settu þér markmið og
láttu drauma þína rætast.*
• Skrifu um hæfileika sína
í dagbók.

KENNSLUSTUNDIN:

Í þessari kennslustund er markmiðið að ræða um og vinna með geðorð
9 sem er *Finndu og ræktaðu hæfileika þína*.

Umræðupunktur

Allir hafa einhverja hæfileika.

- Allir eru góðir í einhverju en enginn er góður í öllu. Hæfileikar geta verið mismunandi og á mörgum sviðum. Kennari ræðir hvað hæfileiki er og hvetur nemendur til að hugsa um sína hæfileika.
- Hvað er hæfileiki? Er það t.d. að vera góður í fótbolta, stærðfræði, að hlusta, í samskiptum, að baka?
- Hvað er hægt að gera til að rækta hæfileika sína?

BETRI ÁRANGUR NÆST EF ÁHUGI ER TIL STAÐAR.

- Hæfileikar geta sprottið upp frá áhuga. Hæfileikarnir njóta sín enn betur ef áhugi fylgir því sem verið er að gera. Hvar liggur áhugasvið nemenda?
- Nemendur gera áhugasviðskönnun inni á MMS.is https://www1.mms.is/stefnan_sett/ahugakonnun.php

RÆKTA ÞARF HÆFILEIKA SÍNA, HAFNA TRÚ Á ÞEIM OG NÚTA Í LEIK OG STARFI.

- Það er gott að finna það, að vera góður í einhverju og að geta gert eitthvað sem gefur aukið sjálfstraust. Að þekkja hæfileika sína eflir sjálfsmynd og veitir öryggi. Veikleiki getur orðið styrkleiki síðar á ævinni.
- Að þekkja hæfileika sína eykur einnig vellíðan og velgengni í lífinu og gefur meira sjálfstraust. Allir þurfa hvatningu og stuðning við að finna hæfileika sinn. Stundum uppgötvast hæfileikinn ekki fyrr en síðar á ævinni og jafnvel ekki fyrr en einhver annar hefur bent á hann.
- Nemendur skrifa í geðræktarbókina hvað eru hæfileikar.



FLEIRI UMRÆÐUPUNKTAR

Ræðið við nemendur um eftirfarandi orðatiltæki. Hvað merkja þau í þeirra huga? Nemendur geta valið sér eina setningu og unnið með á fjölbreyttan hátt.

- Að leggja rækt við hæfileika sína.
- Betri árangur næst ef áhugi er til staðar.
- Mikilvægt er að hver einstaklingur eigi kost á að þroska hæfileika sína.
- Hver er sinnar gæfu smiður.
- Að leyfa hæfileikum að njóta sín.

DÆMI UM SETNINGAR Í GEÐORÐABÓK

- Finndu hæfileika þína.
- Ræktaðu hæfileika þína.
- Gefstu ekki upp.
- Settu þér markmið.
- Nýttu líf þitt til góðs.
- Allir hafa einhvern hæfileika.
- Allir eru góðir í einhverju.
- Hafðu trú á þér.
- Prófaðu eitthvað nýtt.
- Uppgötvaðu eitthvað nýtt.
- Æfingin skapar meistarann.



LEIKIR

SPOTTAKYNNING

Markmið: Sjálfskoðun og hópefli.

Gögn: Mislangt garn eða annar spotti (frá 10 cm upp í 100 cm).

Framkvæmd: Nemendur velja sér einn spotta hver en spottarnir eru hafðir mislangir. Nemendur geta einnig valið um lengd á spotta. Gott er að viðhalda forvitni nemenda með því að segja þeim ekki strax til hvers spottinn er. Hann er eins konar tímaglas. Nemendur eiga að snúa spottanum löturhægt um vísifingur sér á meðan þeir kynna sig og þurfa að tala þangað til spottinn er búinn! Þeir sem eru með stysta spottann geta sloppið með að segja bara nafn sitt og aldur, á meðan þeir með lengsta spottann geta þurft að þylja upp hálfa ævisöguna!

Heimild: Leikjavefurinn, á.á.

HVER ER ÉG?

Markmið: Að efla rökræna hugsun og eftirtekt, að örva skynjun, minni og hugmyndaflug.

Gögn: Blöð og skriffæri.

Framkvæmd: Hver nemandi fær blaðrenning og lýsir sér í þremur setningum. Setningarnar gætu verið lýsandi fyrir hæfileika, eiginleika, færni og útlit. Blöðunum er víxlað og kennarinn eða nemandur lesa setningarnar upp. Bekkurinn reynir að uppgötva við hvern lýsingin á.

Heimild: Leikjavefurinn, á.á. (Staðfærður leikur)

UPPBROT

SKRIFA UM HÆFILEIKA SÍNA

Nemendur skrifa í dagbókina í geðræktarkassanum um eitthvert afrek sem þeim

hefur tekist að vinna (getur verið hvað sem er, eins og að baka eða elda sjálf(ur)). Getur verið heimavinna.

HÆFILEIKAR BEKKJARINS FUNDNIR

Kennarinn spyr nemendur út í hvaða hæfileika eða kunnáttu þeir hafa, eins og t.d. að leika á hljóðfæri eða söngkunnátta, leikni í íþróttum, hannyrða- og smíðakunnátta. Hver nemandi getur nefnt mörg atriði og kennarinn skrifar allt upp á töflu.

GÆÐASTUNDIR HEIMA

RÆÐA UM HÆFILEIKA SÍNA

Fjölskyldan ræðir saman um eitt-hvað sem hún hefur áorkað saman eða hver meðlimur fyrir sig (getur verið hvað sem er eins og að baka eða elda sjálf).

SKRIFA UM STYRKLEIKA

Fjölskyldumeðlimir skrifa hver um styrkleika annars og færa viðkomandi.

BESTA HLIÐIN MÍN

Hver og einn í fjölskyldunni skrifar um eða segir frá sinni bestu hlið, þ.e. góðum kostum og eiginleikum viðkomandi. Einnig mætti segja frá góðverki. Fjölskyldan gæti tekið upp lítið myndband.

PRUFUTÍMAR

Fjölskyldan nýtir sér fría prufutíma sem bjóðast s.s. danstíma, líkamsræktartíma, tennistíma eða jóga.

HÆFILEIKAR NÚTTIR

Sá sem er góður í einhverju sýnir og kennir öðrum fjölskyldumeðlimum, þannig að hæfileikarnir fá að njóta sín.

GEÐORÐ 10 – SETTU ÞÉR MARKMIÐ OG LÁTTU DRAUMA ÞÍNA RÆTAST

AÐFERÐ

Innlögn, verkefnavinna,
leikur eða uppbrot.

UNDIRBÚNINGUR OG EFNI

Blað eða bók, skriffæri,
litir og tafla/flettitafla.
Efni fyrir leiki eða
uppbrot.

HEIMAVINNA

Koma með hluti
í geðræktarkassann.
Hugsa um drauma sína
og skrifa í dagbók.

KENNSLUSTUNDIN:

Í þessari kennslustund er markmiðið að ræða um og vinna með geðorð 10 sem er *Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast*.

Umræðupunktur

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.
- Hægt er að setja markmið upp samkvæmt SMART-reglunni

S

Skýrt – mikilvægt,
læsilegt og skiljanlegt

M

Mælanlegt – hvenær
markmiðinu er náð

A

Aðgerðamiðað –
framkvæmanlegt

R

Raunhæft – það má
ekki taka of langan tíma
að ná því

T

Tímasett – setja
lokatíma á markmiðin
(Mind Tools. á.á.)



AÐ Hafa MARKMIÐ Í LÍFINU HJÁLPAR EINSTAKLINGNUM.

- Kennari stýrir umræðu um markmið. Að finnast lífið hafa tilgang stuðlar að góðri geðheilsu. Að ná markmiði sínu hvetur, styrkir og eykur vellíðan. Smærri markmið geta oft skilað skjótum árangri. Sjálfstraustið eflist við hvert markmið sem næst og vellíðan eykst.
- Nemendur setja sér 3-5 langtíamarkmið og 3-5 skammtíamarkmið og skrifa í geðræktarbókina sína. Nemendur eru hvattir til að fara reglulega yfir markmiðin sín og skoða árangur.

ALLIR EIGA SÉR DRAUMA OG LANGAR AÐ SJÁ ÞÁ RÆTAST.

- Að setja sér markmið, vinna að þeim og hafa trú á því að maður nái þeim getur haft áhrif á það hvort draumar rætast. Það má skipta um draum og setja sér ný markmið.
- Til eru draumar sem rætast.
- Hvar sjá nemendur sig eftir 20 ár? Hvað eru þeir að gera og hvar búa þeir? Nemendur skrifa framtíðarsýn sína í geðræktarbókina.

FLEIRI UMRÆÐUPUNKTAR

Ræðið við nemendur um eftirfarandi orðatiltæki. Hvað merkja þau í þeirra huga? Nemendur geta valið sér eina setningu og unnið með á fjölbreyttan hátt.

- Allir ættu að setja sér markmið í lífinu.
- Þeir sem setja sér markmið ná lengra.
- Markmið geta verið stór, smá, til langs tíma eða skamms.
- Mikilvægt er að vinna að og hlúa að markmiði sem sett hefur verið.
- Það má ekki gleyma smáatriðunum þegar reynt er að ná þeim stóru.
- Hægt er að setja sér lítil markmið sem skila strax árangri.

DÆMI UM SETNINGAR Í GEÐORÐABÓK

- Gerðu eitthvað í málinu.
- Þú getur það sem þú ætlar þér.
- Settu þér markmið.
- Vertu jákvæð(ur).
- Settu þér tímamörk ef hægt er.
- Hafðu trú á sjálfum/sjálfri sér.
- Þú verður að vilja.
- Vertu ákveðin(n).
- Láttu ekki neitt hindra þig.
- Haltu áfram þótt á móti blási.
- Taktu eitt skref í einu.
- Hálfnað er verk þá hafið er.
- Vertu þolinmóð(ur).
- Gæs
 - G – get
 - Æ – ætla
 - S – skal

GÆS



LEIKIR

LÁTBRAGÐSLEIKUR

Markmið: Sjálfskoðun og hópefli.

Gögn: Engin.

Framkvæmd: Börnin skiptast á að leika fyrir hvert annað það sem þau langar til að verða þegar þau verða fullorðin. Hinir giska á hvað verið er að leika.

UPPBROT

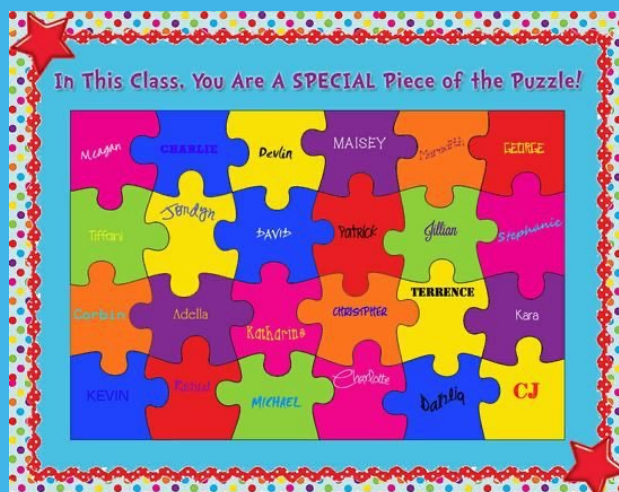
SETJA SÉR MARKMIÐ

Nemendur setja sér markmið og skrifa þau niður í dagbókina. Nemendur skrifa um hvernig þeir ætla að ná markmiðum sínum og hvaða hindranir gætu orðið á vegi þeirra. Þetta geta verið smá markmið, mikilvægustu markmið í lífi þeirra og/eða framtíðarmarkmið þeirra. Getur verið heimavinna.

PÚSLUSPIL BEKKJARINS

Nemendur búa til sameiginlegt púsluspil þar sem hver nemandi á einn hluta þess. (Fylgirit 8)

Þar skrifar nemandinn markmið sitt og persónuupplýsingar, setur mynd af sér og undirskrift sína.



GÆÐASTUNDIR HEIMA

SETJA SÉR MARKMIÐ

Fjölskyldumeðlimir setja sér markmið og skrifa niður, hvernig áætlað er að ná þeim og hvaða hindranir gætu verið fyrir því að ná markmiðunum. Þetta geta verið lítil markmið, mikilvæg markmið og/eða framtíðar markmið.

MARKMIÐSUMRÆÐA

Fjölskyldan ræðir um hver eru markmið barnanna með íþróttaiðkun, dansnámi, tónlistarnámi o.þ.h.

FRAMTÍÐARDRAUMAR

Fjölskyldan ræðir um framtíðardrauma og mikilvægi þeirra.

MARKMIÐSSETNING

Fjölskyldumeðlimir setja sér SMART markmið, sem fjölskylda eða einstaklingar, til eins dags, einnar viku, eins mánaðar eða eins árs.



Skýrt – mikilvægt, læsilegt og skiljanlegt



Mælanlegt – hvenær markmiðinu er náð



Aðgerðamiðað – framkvæmanlegt



Raunhæft – það má ekki taka of langan tíma að ná því



Tímasett – setja lokatíma á markmiðin (Mind Tools. á.á.)

LOKIÐ VIÐ GEÐRÆKTAR- KASSA

AÐFERÐ

Vinna við geðræktar-
kassa.

UNDIRBÚNINGUR OG EFNI

Mynd með geðorðunum,
skreytingarefni og hlutir
í kassann.

HEIMAVINNA

Engin.

KENNSLUSTUNDIN:

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.

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.



MAT Á GEÐORÐIN 10 – LAGT Í VÖRÐUNA

Til að meta árangur kennsluefnisins er gott að leggja fyrir spurningalista áður en kennsluferlið hefst (Fylgirit 7) og svo í lok þess (Fylgirit 8). Spurningalistinn getur gefið mynd af þekkingu nemenda fyrir og eftir innlögn kennsluefnisins.

ÁVINNINGUR

Forvarnir eru mikilvægar og samfélagslegur ávinningur af kennsluefni sem þessu gæti verið umtalsverður. Þegar litið er til þess að nemendur eiga mörg lífár fram undan er líkamleg og andlega heilsa þeirra mjög mikilvæg, einnig í efnahagslegu tilliti. Með efninu má stuðla að andlegri vellíðan, sem leiðir af sér heilbrigðari einstaklinga þegar litið er til framtíðar. Mat hefur verið lagt á árangur af notkun kennsluefnisins Geðorðin 10 – Lagt í vörðuna og virðist vellíðan nemenda hafa aukist eftir að þeir hafa fengist við efnið. Nemendur virðast skilja líðan sína og annarra betur og geta gert greinarmun á því hvort þeim líður vel eða illa, ásamt því að skilja tilfinningar sínar og annarra betur. Nemendur læra að notfæra sér geðræktarkassann í réttum tilgangi og skilja notkunar-gildi hans. Geðorðin 10 og geðræktarkassinn hafa sannað gildi sitt sem áhrifarík leið í átt að betri líðan (Fríða Björnsdóttir og Guðrún Þórðardóttir, 2008).

Dagbókin höfðar til nemenda og hvetur til skrifa sem stuðla að aukinni vellíðan. Slík skrif hjálpa einstaklingnum að vinna sig út úr vanlíðan yfir í vellíðan. Það hefur sýnt sig að það er ekki innihald bókarinnar í sjálfu sér sem er aðalatriðið, heldur það að hún stuðlar að jákvæðu atferli og er uppbyggjandi þegar glímt er við vanlíðan.

Reynsla af verkefninu hefur leitt í ljós að áhugi og viðhorf foreldra til þess er mjög jákvætt, sem skiptir miklu máli í vinnuferlinu þar sem þeir eru stór áhrifaþáttur í lífi barna sinna.

Einstaklingar eru mismunandi og því brýnt að taka mið af fjölbreytileika þeirra. Hver einstaklingur býr yfir eiginleikum til að þróa með sér sína eigin leið út úr vanlíðan og ber að hlúa að slíkum eiginleikum.

Það er einlæg ósk okkar höfunda að sem flestir nemendur fái tækifæri til að leggja stein í vörðu sína og byggja upp grunn að góðu lífi í nútíð og framtíð.

ÁHUGAVERÐAR SLÓÐIR

Geðrækt. Heilsueflandi grunnskóli

Geðorðin 10 póstkort

Um tilurð Geðorðanna 10

Veggspjald G10

Geðorðin 10 og geðræktarkassinn. Veggspjald

Bæklingur þríbrotinn

Bæklingur þríbrotinn á ensku

Segull með G10

Segull með G10 á ensku

Geðorðin 10. Póstkort

Geðorðin 10 - greinasafn

Geðorðin á átta tungumálum (inn í tímaritsgrein)

Geðorðin 10 á albönsku

Geðorðin 10 á pólsku

Geðorðin 10 á serbnesku

Geðorðin 10 á ensku

Geðorðin 10 á rússnesku

Geðorðin 10 á víetnömsku

Geðorðin 10 á tælensku

Geðræktarkassinn og geðorðin 10 í A4

Geðhjálp

Embætti landlæknis

Áhugasviðskönnun inni á MMS

Bæklingur fyrir aðstandendur barna frá Embætti landlæknis o.fl.

Geðrækt

Segull

Geðorð

ensku

tælensku

pólsku

víetnömsku

GEÐORÐ – SKILGREININGAR

Í KENNSLU ER GOTT AÐ HAFA Í HUGA SKILGREININGAR Á ORÐUM SEM TENGJAST GEÐHEILSU.

- **GEÐ: SKAP, HUGUR**
- **GEÐHEILSA: ANDLEGT HEILSUFAR**
- **GEÐRÆKT: ALLT ÞAÐ SEM BYGGIR UPP OG HLÚIR AÐ GEÐHEILSU**
- **GEÐHEILBRIGÐI: (GÓÐ) GEÐHEILSA**
- **HUGARÁSTAND: ÞAÐ HVERNIG E-M LÍÐUR INNRA MEÐ SÉR, TILFINNINGAR TENGÐAR HUGSUNUM. ÞAÐ ÁSTAND SEM HUGURINN ER Í, TIL DÆMIS RÓ, ÆSING, REIÐI, SORG**
- **REYNSLUHEIMUR: UPPSÖFNUÐ REYNSLA EINSTAKLINGS EÐA HÓPS**
- **BOÐSKAPUR: INNTAK ÞESS SEM BOÐAÐ ER, SKILABOÐ, TÍÐINDI**

HEIMILDASKRÁ

- Aðalnámskrá grunnskóla: Almennur hluti 2011 - greinasvið 2013 (2013). Reykjavík: Mennta- og menningamálaráðuneytið.
- All you want in life. (2014) *Jar Of Life - Put IMPORTANT Things FIRST!* Youtube. Sótt 30. september 2020 af: https://www.youtube.com/watch?v=6_N_uvq41Pg
- Baranowski, T., Perry, C.L. og Parcel, G.S. (2002). How individuals, environments, and health behavior interact. Í Glanz, K., Rimer, B.K. og Lewis, F.M. (Ritstj.). *Health behavior and health education* (3. útgáfa). (bls. 165-184). San Francisco: Jossey-Bass.
- Barnekow, V., Buijs, G., Clift, S., Jensen, B.B., Paulus, P., Rivett, D. og Young, I. (2006). *Health-promoting schools: A resource for developing indicators*. Sótt 12. september 2020 af: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/107805/E89735.pdf;jsessionid=CAC417986ED891B5B19BA1AA895BA627?sequence=1>
- Diener, E., Lucas, R. og Oishi, S. (2005). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. nyder, C. og Lopez, S. (ritstj.). *Handbook of positive psychology*. (bls. 63-73). Oxford: Oxford University Press.
- Dóra Guðrún Guðmundsdóttir. (2007). *Velgengni og vellíðan: Um geðorðin 10*. Reykjavík: Lýðheilsustöð.
- Elín Ebba Ásmundsdóttir. (2005, 10 október). *Geðræktarkassinn*. Morgunblaðið. Sótt 26. september 2020 af: <https://www.mbl.is/greinasafn/grein/1042887/>
- Elín Ebba Ásmundsdóttir. (2005a). Embætti landlæknis. Sótt 12. september 2020 af: <https://www.landlaeknir.is/um-embattid/greinar/grein/item18223/Gedordin-tiu---um-tilurd-theirra>
- Elín Ebba Ásmundsdóttir. (2016). Embætti landlæknis. Sótt 12. september 2020 af: <https://www.landlaeknir.is/um-embattid/greinar/grein/item14780/Gedraektarkassinn>
- Embætti landlæknis (2012) *Geðorðin 10*. Sótt 12. september 2020 af: <https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item10977/gedrakt.pdf>
- Fríða Björnsdóttir og Guðrún Þórðardóttir. (2008). *Lagt í vörðuna: Engin heilsa án geðheilsu, allir hafa geðheilsu. Mat á þróunarverkefni í 6. bekk grunnskóla*. Mastersritgerð: Háskólinn í Reykjavík.
- Geðheilsan þín skiptir máli. *Bæklingur fyrir unglinga*. BUGL, Landsspítali, Landlæknisembætti og Lýðheilsustöð (2009). Sótt 23. október 2020 af: https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item10928/BuglTeenOK_net.pdf
- Grímur Thomsen. (1969). *Ljóðmæli*. Reykjavík: Mál og menning.
- Guðrún Guðmundsdóttir. (2005). *Það er engin heilsa án geðheilsu*. Sótt 12. september 2020 af: <https://www.landlaeknir.is/um-embattid/frettir/frett/item17311/Thad-er-engin-heilsa-an-gedheilsu>
- Guðrún Pétursdóttir. (2003). *Allir geta eitthvað, enginn getur allt: Fjölmenn-ingarleg kennsla frá leikskóla til framhaldsskóla*. Reykjavík: Bókaútgáfan Hólar.
- Hall, A.S., og Torres, I. (2002). Partnerships in preventing adolescent stress: Increasing self-esteem, coping, and support through effective counseling. *Journal of Mental Health Counseling*, 24(2), 97-109.
- Hörður Haraldsson. (1994). *250 leikir*. Reykjavík: Setberg.

- Jensen, B.B. og Simovska, V. (2005). Involving students in learning and health promotion processes – clarifying why? what? and how? *Promotion and Education*, vol. XII, no. 3-4, 150-156.
- Kristján Már Magnússon. (2004). *Samhæfing í málefnum barna og unglinga með geðraskanir*. Reykjavík: Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið.
- Leikjavefurinn (á.á.). Sótt 4. október af: <https://leikjavefurinn.is/>
- Lawton-Smith, S. (2007). Catching them early. *Mental Health Today*, 25. Sótt 12. september 2020 af: <https://search.proquest.com/docview/212466429>
- Lög um grunnskóla, nr. 91/2008.
- Massey, M.S. (1998). Promoting emotional health through haiku, a form of japanese poetry. *The Journal of School Health*, 68(2), 73. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1746-1561.1998.tb07195.x>
- McEwan, K., Waddell, C. og Barker, J. (2007). Bringing children's mental health "out of the shadows". *Canadian Medical Association Journal*, 176(4), 471. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1800563/>
- Mind Tools. (á.á.) SMART goals. How to Make Your Goals Achievable. Sótt 26. október 2020 af: <https://www.mindtools.com/pages/article/smart-goals.htm>
- Morris, I. (2009). *Learning to Ride Elephants: Teaching Happiness and Well-Being in Schools*. Glasgow: Bell & Bain Ltd.
- Prochaska, J.O., Redding, C.A. og Evers, K.E. (2002). The transtheoretical model and stages of change. Í Glanz, K., Rimer, B.K. og Lewis, F.M. (Ritstj.). *Health behavior and health education* (3. útgáfa). (bls. 99-120). San Francisco: Jossey-Bass.
- Rescorla, L., Achenbach, T., Ivanova, M., Dumenci, L., Almquist, F., Bilenberg, N. o.fl. (2007). Behavioral and emotional problems reported by parents of children ages 6 to 16 in 31 societies. *Journal of Emotional and Behavioral Disorder*, 15(3), 130-142.
- Reykjalundur (e.d.). *HAM Hugræn atferlismeðferð, meðferðarhandbók*. Sótt 3. janúar 2021 af: <http://ham.reykjalundur.is/medferdarhandbok/4.-tilfinningar/ad-bera-kennsl-a-og-meta-tilfinningar/>
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Weisen, R.B. & Orley, J. (1996). Mental health promotion in schools. *World Health*, 49(4), 29. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/330513>.
- Woolfolk, A. 2007. *Educational psychology* (10. útgáfa). Boston: Pearson.
- World Health Organization. (2020). *Ottawa Charter for Health Promotion*. *First International Conference on Health Promotion*. Ottawa: WHO. Sótt 12. september 2020 af: <https://www.afro.who.int/publications/ottawa-charter-health-promotion-first-international-conference-health-promotion>
- World Health Organization. (2020a). *The Jakarta Declaration on Health Promotion into the 21st Century*. Geneva: WHO. Sótt 12. september 2020 af: <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/jakarta/declaration/en/index2.html>

LISTI YFIR TILFINNINGAR

Listinn sem hér fer á eftir sýnir mismunandi tilfinningar sem þú getur upplifað frá degi til dags. Þetta er ekki tæmandi listi og því er möguleiki fyrir þig að bæta við hann því sem þér finnst vanta. Þessi listi hjálpar þér til þess að sundurgreina tilfinningar þínar nákvæmar en bara í „góðar eða vondar“. Taktu eftir því að tilfinningum er venjulega lýst með einu orði og á bak við þær eru ákveðnar hugsanir og líkamsviðbrögð.

ánægja	kjarkur	hjálparleysi
ástúð	feginleiki	samviskubit
kátína	þakklæti	sektarkennd
hamingja	kvíði	skömm
gleði	ótti	niðurlæging
ást	áhyggjur	eftirsjá
von	hræðsla	iðrun
eftirvænting	óöryggi	sjálfshatur
stolt	angist	vanvirðing
hressileiki	streita	hatur
tilhlökkun	óróleiki	reiði
góð samviska	þunglyndi	öfund
kímni	leiði	afbrýðisemi
værð	söknuður	vantraust
léttir hugrekki	örvænting	fyrirlitning
öryggi	sorg	pirringur
ró	sárindi	spenna
jafnvægi	vonbrigði	ofsareiði
samúð	vonleysi	ergelsi
samkennd	óhamingja	æsingur
galsi	depurð	óánægja
traust	höfnun	gremja
virðing	vanmáttur	bræði
kærleikur	minnimáttarkennd	
léttleiki	einmanaleiki	

Sótt úr HAM meðferðarhandbók Reykjalundar.

ÁGÆTU FORELDRAR/ FORRÁÐAMENN

Næstu vikurnar vinnur umsjónarkennari að geðræktarverkefni með nemendum í bekknum, þar sem fjallað er um geðorðin 10 og nemendur útbúa sér sinn eigin geðræktarkassa.

Markmiðið með þessari vinnu er m.a. að gera nemendur meðvitaðri um andlega líðan sína og annarra og hjálpa þeim að tileinka sér leið til að draga úr vanlíðan. Geðorðin 10 eru tíu setningar sem minna á hvað við getum sjálf gert daglega til að efla og bæta geðheilsuna. Geðorðin eru byggð á lýsingu á eiginleikum sem taldir eru einkenna þá sem búa við velgengni í lífinu og þeir sem tileinka sér að lifa í samræmi við boðskap geðorðanna eru líklegri til að búa við hamingju og velferð í sínu lífi. Ef foreldrar vilja kynna sér geðorðin 10 frekar, er bent á heimasíðu [Embættis landlæknis](#), ásamt bókinni *Velgengni og vellíðan: Um geðorðin 10*, eftir Dóru Guðrúnu Guðmundsdóttur, sem er aðgengileg á bókasöfnum.

Nemendur útbúa sér sinn eigin geðræktarkassa til að setja í hluti sem þeim eru kærir, vekja gleði og góðar minningar þegar þeim líður illa. Í kassann má leita þegar neikvæðar hugsanir skjóta upp kollinum, t.d. eftir erfiðan dag eða þegar þeim leiðist eða finnst þeir vera einmana eða vanta stuðning.

Gott væri ef barnið kæmi með kassa í skólann, auk efnis til að skreyta hann, (umbúðapappír, límmiða, glansmyndir, úrklippumyndir). Einnig má koma með tilbúinn kassa. Æskilegt er að allir hafi penna/blýant, litla bók eða bréfsefni í kassanum, sem hægt er að skrifa í um tilfinningar og hugsanir. Því geta börnin komið með það. Barnið setur svo ýmsa hluti í kassann, svo sem myndir af ástvinum, tónlist, ljóð, sögur, bréf/kort, hárlokk eða klút með uppáhaldsilmi.

Gert er ráð fyrir að verkefnið fari fram í lífsleiknitímum og að það standi í u.þ.b. tíu vikur. Ef einhverjar spurningar vakna hjá ykkur, er velkomið að hafa samband við umsjónarkennara.

Bestu kveðjur,

ATHYGLISLEIKUR

Sjá bls. 51

Fyrirmæli á renningum (ath. að nota skal öll fyrirmælin):

Þegar kennarinn segir „byrja“ stattu þá upp og kallaðu „af stað“!

Þegar einhver stendur upp og kallar „af stað“, gakktu að töflunni og skrifaðu „frábær bekkur“ á hana.

Þegar einhver skrifar „frábær bekkur“ á töfluna, opnaðu dyrnar.

Þegar einhver opnar dyrnar, klappaðu á bakið á bekkjarfélaga þínum. Sestu síðan niður.

Þegar einhver klappar á bakið á bekkjarfélaga þínum, taktu bók úr hillunni.

Þegar einhver tekur bók úr hillunni, stattu upp og snúðu þér þrisvar sinnum í hring. Sestu síðan niður.

Þegar einhver stendur upp og snýr sér þrisvar sinnum í hring, segðu „það er gott að hugsa jákvætt“.

Þegar einhver segir „það er gott að hugsa jákvætt“, segðu þá: „það er léttara“.

Þegar einhver segir „það er léttara“, stattu upp og andaðu djúpt og teygðu þig.

Þegar einhver stendur upp og andar djúpt og teygir sig, segðu „þetta er gott að gera á hverjum degi“.

Þegar einhver segir „þetta er gott að gera á hverjum degi“ gerðu hring utan um setninguna „frábær bekkur“ á töflunni.

Þegar einhver gerir hring utan um setninguna „frábær bekkur“ á töflunni, skrifaðu „við erum dugleg að hrósa“ á töfluna.

Þegar einhver skrifar „við erum dugleg að hrósa“ á töfluna, fáðu þér vatn að drekka.

Þegar einhver fær sér vatn að drekka, farðu þá að töflunni og gerðu tvö strik undir setninguna „við erum dugleg að hrósa“.

Þegar einhver gerir tvö strik undir setninguna „við erum dugleg að hrósa“ á töflunni, teiknaðu broskall á töfluna.

Þegar einhver teiknar broskall á töfluna, stattu þá upp, hlauptu að kennaraborðinu og aftur til baka.

Þegar einhver hleypur að kennaraborðinu og til baka, stattu þá upp og kallaðu „setjið ykkur markmið“.

Þegar einhver stendur upp og kallar „setjið ykkur markmið“ stattu þá upp og spurðu „hvernig hefurðu það?“

Þegar einhver spyr „hvernig hefurðu það?“ klappaðu saman lófunum.

Þegar einhver klappar saman lófunum, hoppaðu fjórum sinnum á staðnum.

FYLGIRIT 3

Þegar einhver hoppar fjórum sinnum á staðnum, stattu upp og gakktu að dyrunum og lokaðu þeim.

Þegar einhver gengur að dyrunum og lokar þeim, segðu: „það er gott að eiga sér draum“.

Þegar einhver segir: „það er gott að eiga sér draum“, skrifaðu „góður dagur“ á töfluna.

Þegar einhver skrifar „góður dagur“ á töfluna, heilsaðu kennaranum með handabandi.

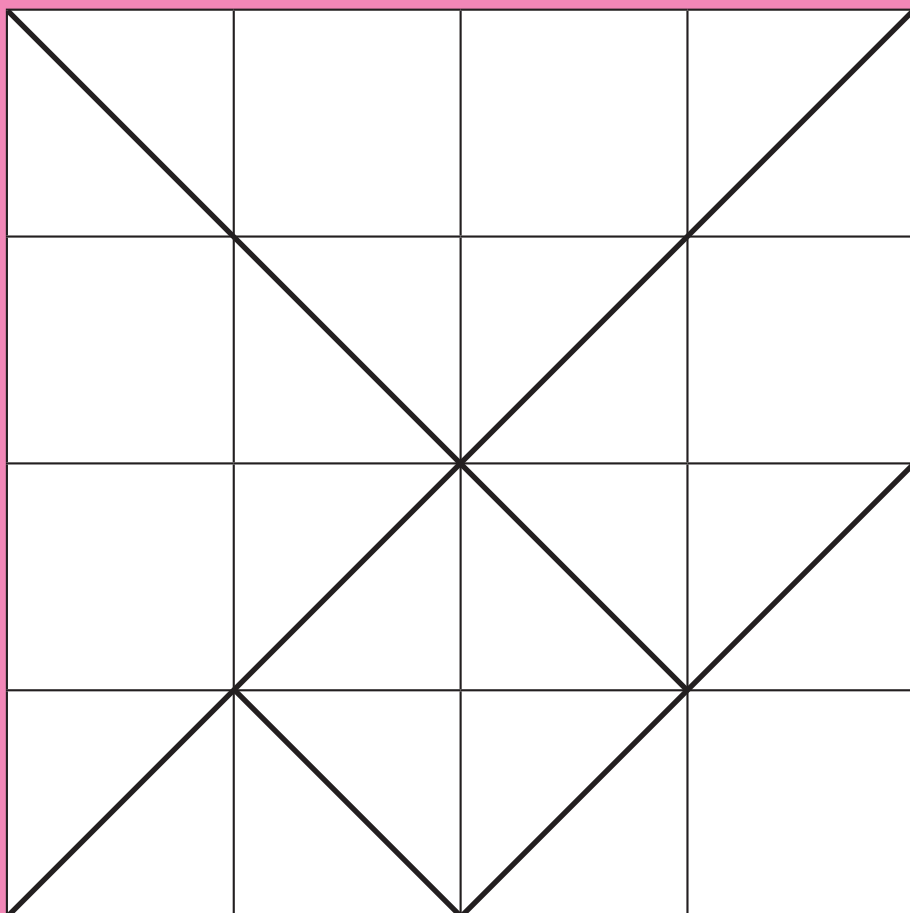
Þegar einhver tekur í hönd kennarans, þurrkaðu orðið „dagur“ af töflunni.

Þegar einhver þurrkar orðið „dagur“ af töflunni, skrifaðu orðið „bekkur“ fyrir aftan orðið „góður“ á töflunni.

Þegar einhver skrifar orðið „bekkur“ á töfluna, stattu upp fyrir framan hópinn og segðu „góður bekkur“. Byrjaðu síðan að klappa.

TANGRAM

Sjá bls. 52



HREYFIDAGBÓK

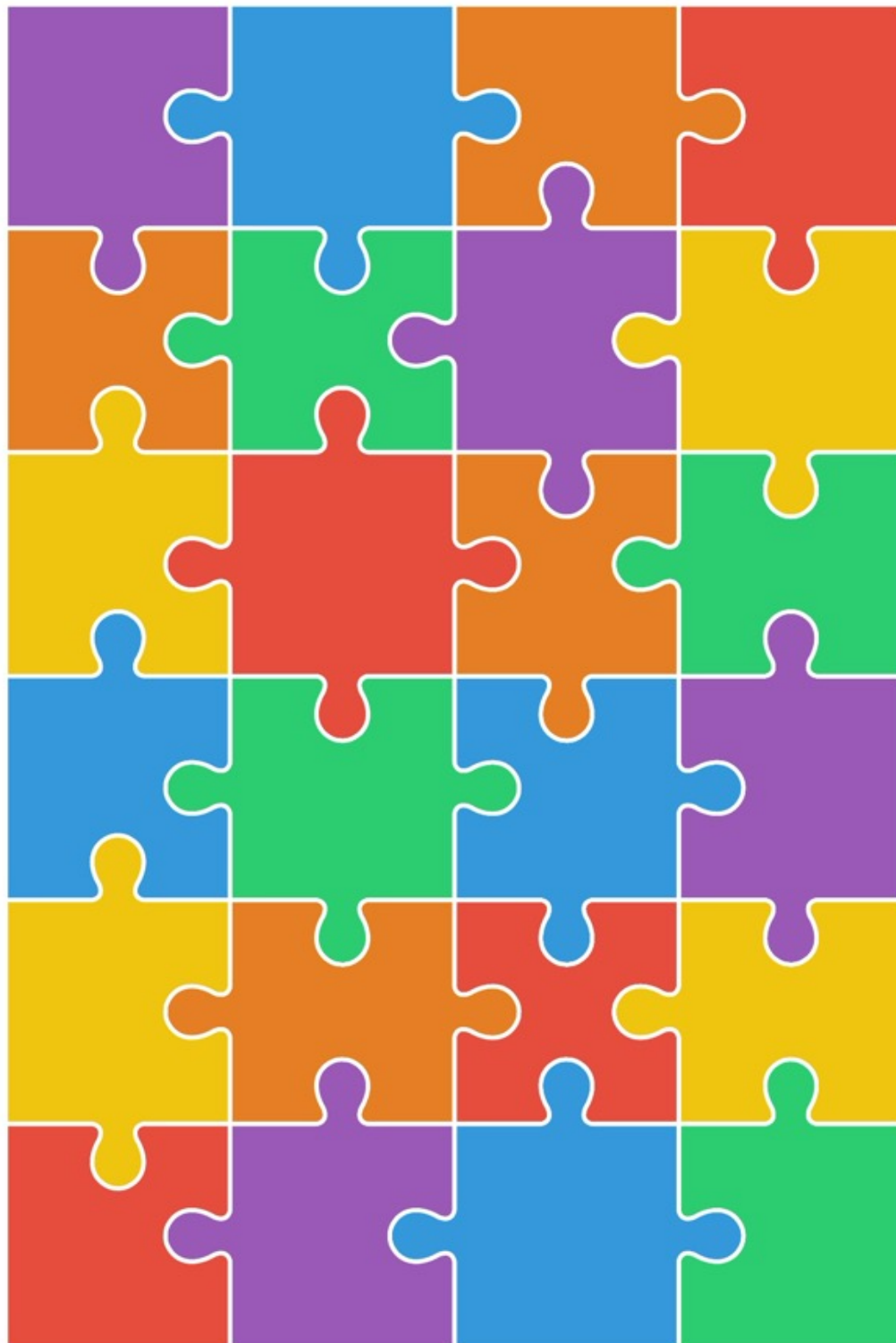
Sjá bls. 54

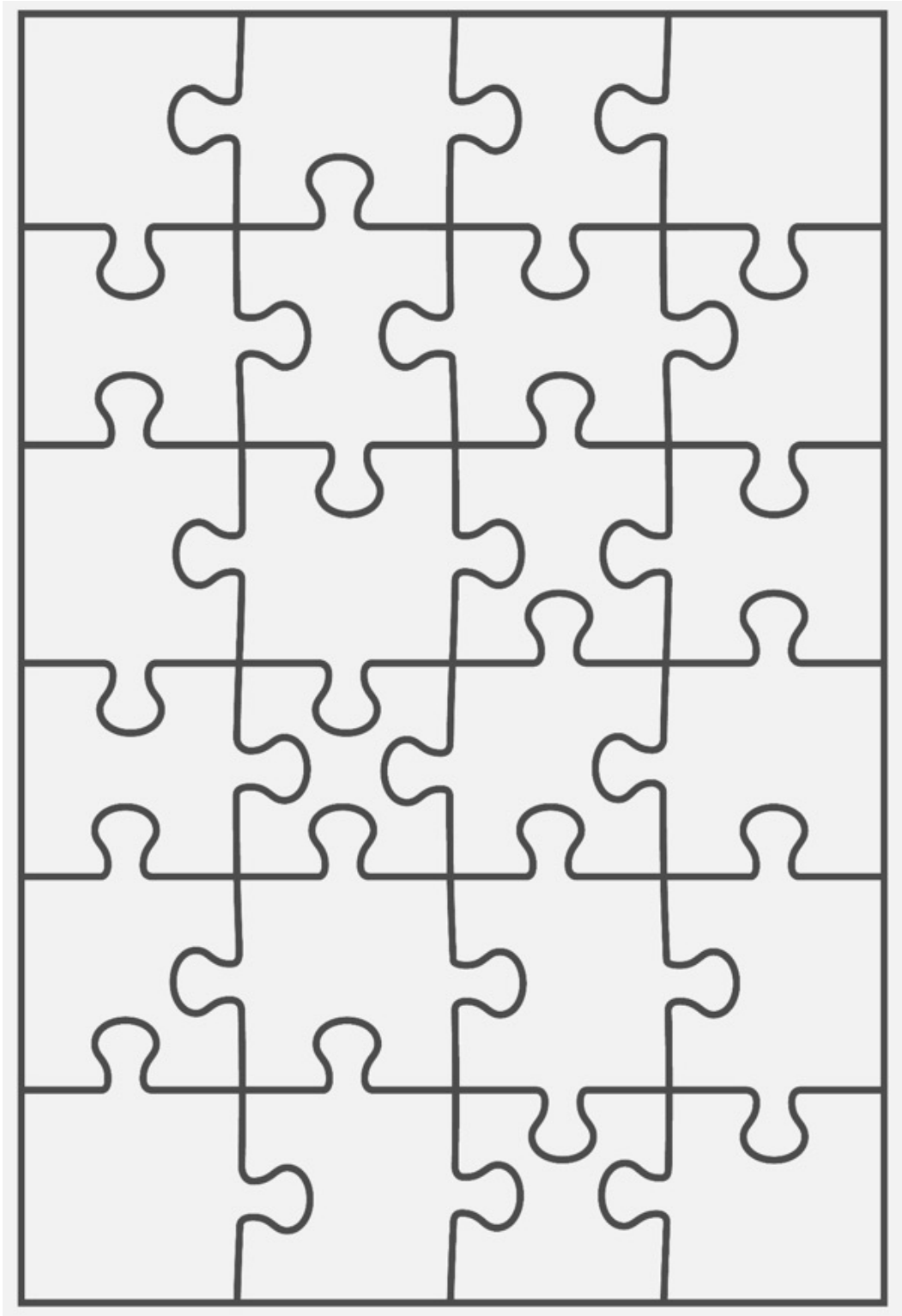
Dagsetning	Tegund hreyfingar	Hversu lengi?
Notið broskarl sem lýsir líðan þinni.   	Skrifaðu lýsingu á hreyfingunni þinni.	

Dagsetning	Tegund hreyfingar	Hversu lengi?
Notið broskarl sem lýsir líðan þinni.   	Skrifaðu lýsingu á hreyfingunni þinni.	

PÚSLUSPIL BEKKJARINS

Sjá bls. 86





GEÐORÐIN 10 – LAGT Í VÖRÐUNA

1. Ert þú ☐ strákur? ☐ stelpa? ☐ annað?

2. Hvaða ár ert þú fædd(ur)? _____

3. Hvernig líður þér núna?

☐ Mjög vel ☐ Frekar vel ☐ Hvorki né

☐ Frekar illa ☐ Mjög illa

4. Hvað þýðir orðið geð?

5. Þekkir þú geðorðin 10? ☐ Já ☐ Nei

6. Getur þú nefnt eitt geðorð? ☐ Já ☐ Nei

Ef svarið er já, hvaða geðorð getur þú nefnt?

7. Hugsar þú um geðorðin 10

☐ Mjög oft ☐ Frekar oft ☐ Hvorki né

☐ Frekar sjaldan ☐ Mjög sjaldan

8. Veistu hvað geðræktarkassi er? ☐ Já ☐ Nei

9. Veist þú hvað tilfinningar eru? ☐ Já ☐ Nei

Ef svarið er já, svaraðu þá næstu tveimur spurningum, númer 10 og 11.

Ef svarið er nei, svaraðu þá næst 12.

10. Hvaða jákvæðu tilfinningar þekkir þú?

a) _____

b) _____

c) _____

11. Hvaða neikvæðu tilfinningar þekkir þú?

a) _____

b) _____

c) _____

12. Það er eðlilegt að upplifa mismunandi tilfinningar.

☐ Mjög sammála ☐ Frekar sammála ☐ Hvorki né

☐ Frekar ósammála ☐ Mjög ósammála

13. Við sýnum tilfinningar okkar á mismunandi hátt.

☐ Mjög sammála ☐ Frekar sammála ☐ Hvorki né

☐ Frekar ósammála ☐ Mjög ósammála

14. Það er eðlilegt að líða stundum illa.

☐ Mjög sammála ☐ Frekar sammála ☐ Hvorki né

☐ Frekar ósammála ☐ Mjög ósammála

15. Mér finnst ég geta talað um það við aðra hvernig mér líður.

☐ Mjög sammála ☐ Frekar sammála ☐ Hvorki né

☐ Frekar ósammála ☐ Mjög ósammála

16. Veistu af því þegar þér líður vel eða illa? ☐ Já ☐ Nei

17. Finnst þér þú geta skilið hvernig öðrum líður? ☐ Já ☐ Nei

18. Mér finnst ég þekkja leiðir út úr vanlíðan?

- ☐ Mjög sammála ☐ Frekar sammála ☐ Hvorki né
☐ Frekar ósammála ☐ Mjög ósammála

19. Hvaða leiðir þekkir þú út úr vanlíðan?

- a)** _____
b) _____
c) _____
d) _____

20. Veistu hvað vellíðan er? ☐ Já ☐ Nei

21. Geturðu nefnt dæmi um vellíðan?

Takk fyrir þátttökuna

GEÐORÐIN 10 – LAGT Í VÖRÐUNA

1. Ert þú ☐ strákur? ☐ stelpa? ☐ annað?
2. Hvaða ár ert þú fædd(ur)? _____
3. Hefur þú leitað í geðræktarkassann?

☐ Mjög oft
 ☐ Frekar oft
 ☐ Hvorki né

☐ Frekar sjaldan
 ☐ Mjög sjaldan
4. Ég hugsa um geðorðin 10

☐ Mjög oft
 ☐ Frekar oft
 ☐ Hvorki né

☐ Frekar sjaldan
 ☐ Mjög sjaldan
5. Mér finnst vellíðan mín hafa aukist eftir að ég tók þátt í geðræktarverkefninu.

☐ Mjög sammála
 ☐ Frekar sammála
 ☐ Hvorki né

☐ Frekar ósammála
 ☐ Mjög ósammála
6. Finnst þér að þú skiljir betur hvernig þér líður eftir að þú tókst þátt í geðræktarverkefninu?

☐ Mjög oft
 ☐ Frekar oft
 ☐ Hvorki né

☐ Frekar sjaldan
 ☐ Mjög sjaldan
7. Mér finnst ég þekkja leiðir út úr vanlíðan eftir að ég tók þátt í geðræktarverkefninu?

☐ Mjög sammála
 ☐ Frekar sammála
 ☐ Hvorki né

☐ Frekar ósammála
 ☐ Mjög ósammála

8. Hvaða leiðir þekkir þú út úr vanlíðan?

a) _____

b) _____

c) _____

d) _____

9. Mér finnst ég geta breytt slæmri líðan yfir í góða líðan eftir að ég tók þátt í geðræktarverkefninu?

☐ Mjög sammála ☐ Frekar sammála ☐ Hvorki né

☐ Frekar ósammála ☐ Mjög ósammála

10. Hvernig hefur þú nýtt þér geðræktarkassann?

11. Það er eðlilegt að líða stundum illa.

☐ Mjög sammála ☐ Frekar sammála ☐ Hvorki né

☐ Frekar ósammála ☐ Mjög ósammála

12. Það er eðlilegt að upplifa mismunandi tilfinningar.

☐ Mjög sammála ☐ Frekar sammála ☐ Hvorki né

☐ Frekar ósammála ☐ Mjög ósammála

13. Við sýnum tilfinningar okkar á mismunandi hátt.

- ☐ Mjög sammála ☐ Frekar sammála ☐ Hvorki né
☐ Frekar ósammála ☐ Mjög ósammála

14. Hvaða jákvæðu tilfinningar þekkir þú?

a) _____

b) _____

c) _____

15. Hvaða neikvæðu tilfinningar þekkir þú?

a) _____

b) _____

c) _____

16. Hvert er uppáhaldsgeðorðið þitt?

17. Hvernig líður þér núna?

- ☐ Mjög vel ☐ Frekar vel ☐ Hvorki né
☐ Frekar illa ☐ Mjög illa

Takk fyrir þátttökuna

VIÐURKENNING

Nemandi

HEFUR LOKIÐ VIÐ NÁMSEFNIÐ

**GEÐORÐIN 10
LAGT Í
VÖRÐUNA**

Dagsetning

Umsjónarkennari



MENNTAMÁLASTOFNUN
40670