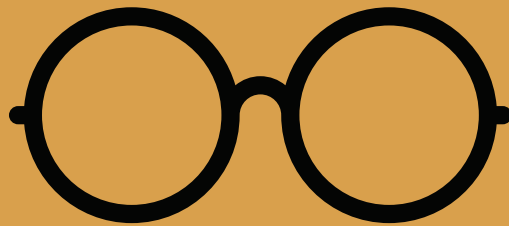


# Sjónpróf

Sjón þín,  
hugsun þín,  
skilningur þinn ...  
**sjáðu bara!**



Svavar Guðmundsson



MENNTAMÁLASTOFNUN

ISBN: 978-9979-0-2755-3

© 2021 Svavar Guðmundsson

Allur réttur áskilinn

Ritstjóri: Harpa Pálmadóttir

Málfarslestur: Ingólfur Steinsson

1. útgáfa 2021

Menntamálastofnun

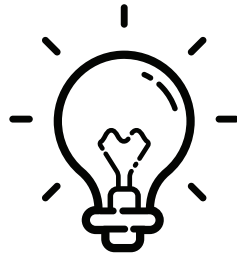
Kópavogi

Hönnun og umbrot: Menntamálastofnun

**Sjónpróf**  
Sjón þín,  
hugsun þín,  
skilningur þinn ...  
**sjáðu bara!**

Svavar Guðmundsson





# Efnisyfirlit

Frá höfundi  
Sjónpróf  
Kennsluhugmyndir  
Tengsl við aðalnámskrá grunnskóla  
Yfirlit yfir sjónprófin

## Hvernig varð bókin til?

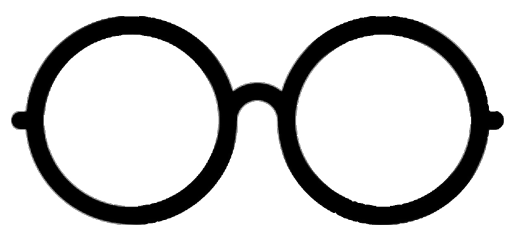
Ástæða þess að ég ákvað að skapa þessa bók, að setja upp hugleiðingar og heilræði eftir sjálfan mig í sjónprófsformið kom nú eiginlega af tilviljun og þakklæti í senn. Í september 2014 missti ég skyndilega 95% af sjón minniá báðum augum. Við tóku margra mánaða rannsóknir sem leiddu í ljós að um sjaldgæfan erfðagalla í sjóntaug er að ræða. Fjöldi augnlækna hér á landi sem og í útlöndum skoðuðu augu mín á þessum tíma.

Einn af þeim augnlæknum reyndist mér einstaklega vel á þessum erfiðu mánuðum og hefur hann alla tíð síðan staðið þétt við bakið á mér. Hann er í mínum huga öllum öðrum augnlæknum fremri sem ég hef kynnst þegar kemur að mannlega þættinum í samskiptum við sjúklinginn. Hann var ávallt reiðubúinn að hitta mig, hlusta á mig og ekki síst veita mér stuðning út í lífið á nýjan leik. Sem dæmi, strax í upphafi kynna okkar gaf hann mér farsímanúmerið sitt og tölvupóstfang og sagði mér að vera óhikað í sambandi teldi ég að hann gæti eitthvað hjálpað. „Bara ekki hringja á milli kl. 3 og 5 á nóttunni en þá er ég oftast sofandi,“ sagði hann í léttum tón. Þannig reyndist hann mér miklu meira en augnlæknir. Hann birtist mér fyrst og fremst sem falleg manneskja full af samkennd og nærgætni í bland við einstakan léttleika sem er mjög svo einkennandi í fari hans.

Það var síðan haustið 2019 að ég fór að hugsa um að mig langaði að gera eitthvað fyrir augnlækninn, gleðja hann og þakka honum fyrir alla hans ómældu aðstoð og leiðsögn. Það tók mig nokkurn tíma að ákveða gjöfina til hans. Einn góðviðrisdag er ég á rölti niðri í fjöru í Vík í Mýrdal kom hugmyndin allt í einu: SJÓNPRÓF, ég gef honum auðvitað sjónpróf sem ég útbý sjálfur. Það á vel við hann, hugsaði ég upphátt, enginn hefur tekið mig eins oft í sjónpróf og hann. Úr varð að ég gerði sjónpróf handa honum, sjónpróf með nafni hans í, þar sem innihald þess lýsir því hversu góða sjón hann sé með í mannlegum samskiptum.

Síðan leiddi eitt af öðru og ég bjó til nokkur önnur sjónpróf sem fólk var hrifið af og vildi eignast. Við gerð sjónprófanna notast ég við risastóran tölvuskjá og tölvu sem les allan texta upp fyrir mig og sterkasta stækkunargler sem til er, þannig gengur þetta allt upp. Já, þannig hljómar sagan um lögblinda manninn sem bjó til sjónpróf handa augnlækni sínum og eru nú valin sjónpróf komin í kennslubók í íslensku og lífsleikni sem aðgengileg er öllum.

Hljójar og góðar lestrarkveðjur.  
Vík í Mýrdal, 13. nóvember 2021  
Svavar Guðmundsson



**SJÓNPRÓF**



S L

Á I R Þ

Ú D R A U M

U M Þ Í N U M

Á F R E S T S L Æ

R Þ U L Í F I N U E I

N N I G Á F R E S T G R

Í P T U T Æ K I F Æ R I Þ

H O

R F I R

Þ Ú M E Þ Ö

F U N D A R

A U G U M Á A

Ð R A M I S S I R

Þ Ú S J Ó N A R Á

E I G I N V E L F E R Ð

TI

L Þ E S

S A Ð H R A

S A E K K I U

M N Æ S T A S T E

I N E R N A U Ð S Y N

L E G T A Ð T A K A R

É T T U S T E F N U N A

ÁT

T A Ð U

Þ I G Á A Ð

S T J Ó R N H

U G A R F A R S I N

S E R G R U N N U R I

N N A Ð Þ V Í A Ð N Á T

Ö K U M Á T I L V E R U N N I

S L

Æ M S A

M V I S K A

E R B A R A D

R A U G U R S E M

G E R I R S K Y L D

U S Í N A G Ó Þ S A

M V I S K A E R G U L L

E K

K E R T

Þ Ý Ð I R A

Ð K V A R T

A Y F I R V E Ð R

I N U Þ A Ð T E K U

R E N G I N N V I Ð Þ

E I M K V Ö R T U N U M

MA  
RGTÍ  
LÍFINU  
ERMÉREK  
KIÆTLAÐAÐ  
SKILJAAÐALA  
TRIDIDERAÐÉGS  
KILJISJÁL FANMIG

S A

G T E R

A Ð E F M A

N N E S K J A

E R G Ó Ð V I Ð D

Ý R I N S É H Ú N Í

G R U N N I N N G Ó

Ð M A N N E S K J A



RÉ

T T S Ý

N I V E X Í

R É T T U H L

U T F A L L I V I Ð

V Í Ð S Ý N I Á B Y R G

Ð O G G Ó Ð S A M V I S K

A H A L D A S T Í H E N D U R

ÁS

J Ó N A

M I N N I N G

A N N A E R D

Ý R M Æ T O G E N

G I N N E R D Á I N N

F Y R R E N A ð E I L

Í F U G L E Y M D U R

Þ E

I R S E

M E K K E R

T G E R A G E

R A E K K I M I S

T Ö K Þ A U G E R A S

T E I N N I G Þ Ó M E N

N G E R I E K K I N E I T T

F R

A M F Y

L G I R Þ Ú

E I G I L Ö N G

U N Þ I N N I T I L A

Ð D R A U M A R Þ Í N

I R R Æ T I S T S T Í G U

R Þ Ú Á E I G I Ð V I R Ð I

M A

R G I R

E R U Ó Þ A

R F L E G A V I

L J U G I R A Ð L I F

A L Í F I A N N A R R A

Þ A N N I G G L E Y M A Þ

E I R E I G I N T I L G A N G I

Þ Ú

G E T U

R A L L T A

F S É Ð Í G

E G N U M S T

O R M I N N M E

Ð R É T T U M G L

E R A U G U N U M

Þ Ú

E R T K

L Á R O G F

R Á B Æ R O

G M U N D U A Ð

H I N M E S T A L Í

F S I N S G J Ö F E

R U A U G U N Þ Í N

SÝ

N I L E

G U R Ó S Ý

N I L E I K I

E R Þ E G A R G

J Ö R Þ I R F Y L

G J A E I E I G

I N O R Þ U M



É G

V I L G

E F A Ö Ð R

U M V I N Á T

T U O G T Í M A

A Ð G J Ö F Þ V Í

L Í F I Ð E R T Í

M I M A N N S

G Æ

S K A O

G M A N N Ú

Ð E R A Ð V E

R A F Y R R I T I L

M U N D U A Ð E I N

N A F O K K U R E R

T Þ Ú S J Á L F U R

H O

L L N Æ

R I N G Í M A

N N L E G U M

S A M S K I P T U

M E R L Í F S N A U Ð

S Y N L E G T I L A Ð Þ

R O S K A S T E Ð L I L E G A

TA

K I S T

Þ É R F R A

M A N D I Þ R

A U T A Ð L E Y S A

B Ý R Ð U A Ð S J Ó Ð I

Ú R O R K U L I N D Þ R

A U T S E I G J U N N A R

HE

I Ð A R

LEIKIE

R F O R S E N

D A F A R S Æ L D

A R T R Ú V E R Ð U G

L E I K I H A N S V E R Ð

U R S E I N T O F M E T I N N

BI

Ð J I R

Þ Ú B L I N

D A A Ð V E

R A Þ É R L E I Ð A

R L J Ó S E R L E I Ð I

N B E I N Þ V Í S J Ó N I

N B Ý R Í H U G S U N I N N I

F Y

L G I É

G A N N A R

R A T A K M Ö

R K U N U M Þ Á T

A K M A R K A S T É G

V I Ð L Í T I Ð E N D U R

S K I N A F S J Á L F U M M É R

H E

I Ð A R

L E I K I S Á

T T A R E R H

I N Þ R O T L A U

S A D Y G G Ð A Ð N

Á Á T T U M Í S Á L

S I N N A R G Æ F U



Þ E

G A R G

L E Þ I N B

Ý R Í H J A R

T S L Æ T T I N U

M E R L Í F G A N

G A N L É T T O G

S P E N N A N D I

## Kennsluhugmyndir

Vinna má með sjónprófin á margvíslegan hátt. Hér eru nokkrar hugmyndir í tengslum við íslensku, listgreinar og samfélagsgreinar (lífsleikni).

1. Nemendur velja eitt sjónpróf, skrifa það niður og skýra frá því í stuttu máli hvað það merkir. Mörg henta vel til myndskreytinga. (Ritun)

2. Nemendur velja eitt sjónpróf og nýta það sem kveikju að frásögn eða sögugerð. (Lestur/ritun/frásögn)

3. Nemendur velja eitt sjónpróf, lesa það og nýta sem inn- gang að fræðslu um sjónskerðingu og blindu. Hver er þekking þeirra á blindu og sjónskerðingu? Hvaða hlutverki gegna sjónpróf? (Lestur/samræður)

4. Nemendur velja eitt sjónpróf og nýta sem umræðugrund- völl í lífsleikni. Hvað felur textinn í sér? (Samræður)

5. Nemendur velja eitt sjónpróf og færa yfir í leikrænan búning. (Listgreinar)

6. Nemendur velja eitt sjónpróf og gera það að sínu í rapptexta. (Listgreinar)

7. Nemendur nefna tölu t.d. afmælisdag sinn og fá útlutað sjónprófi með númerinu. (Samræður/listgreinar)

8. Nemendur vinna með sjónpróf að eigin vali. Skrautrita það og myndskreyta (ef vill). Æfa upplestur o.fl. (Skrift/upplestur)

9. Nemendur velja sjónpróf af handahófi. Þeir búa til sína eigin tjáningu og túlka það í ritun, lestri, samræðu eða í gegnum listir. (Samræður/listgreinar)

10. Nemendur búa til heilræði. Allir ættu að geta búið til hvetjandi heilræði, þarf ekki að vera formlegt eða langt. Setja það upp í sjónprófsform á pappír eða í tölvu eða á annan hátt sem þeir sjálfir velja. (Tjáning/listgreinar)

## Tengsl við aðalnámskrá grunnskóla

Námsefnið er unnið í samræmi við aðalnámskrá grunnskóla 2011/13 og tengist íslensku og samfélagsgreinum (lífsleikni) sem og listgreinum. Hæfniviðmið við lok 7. bekkjar sem geta átt við eru t.d.:

### Íslenska

Nemandi getur:

„lesið sér til ánægju og fróðleiks og gert öðrum grein fyrir þeim áhrifum sem texti hefur á hann,“

„skrifað texta með ákveðinn lesanda í huga, á blað eða tölvu,“

„samið texta þar sem beitt er eigin sköpun, notið þess að tjá hugmyndir sínar og reynslu og veitt öðrum hlutdeild með því að kynna ritunina eða leyfa öðrum að lesa,“

„valið sér fjölbreytt lesefni við hæfi til gagns og ánægju.“

### Samfélagsgreinar

**Reynsluheimur** s.s. siðferði, gildi, túlkun og merkingarleit.

Nemandi getur:

„sýnt fram á skilning á mikilvægum gildum, svo sem kærleika, mannhelgi, félagslegu réttlæti, umhyggju fyrir öðrum mönnum og öllu lífi,“

**Hugarheimur** s.s. gildismat, siðgæðisvitund, ábyrgð, réttisýni, samhygð, jafnrétti, lífsviðhorf, gagnrýnin hugsun, tilfinninganæmi, sköpun og tjáning.

Nemandi getur:

„lýst með dæmum gildi jákvæðra lífsviðhorfa, dygða og gildismats fyrir eigin sjálfsvitund,“

„sett sig í spor fólks með ólíkan bakgrunn á völdum stöðum og tímum,“

**Félagsheimur:** Félagsfærni, jafnrétti, réttlæti, virðing, vinátta, samræða, gagnrýnin hugsun, tjáning, sköpun og leikur.

Nemandi getur:

„nefnt dæmi um gildi jafnréttis og mannréttinda í samfélaginu og rætt áhrif staðalímynda,“

## **Listgreinar**

Vinna má með efnið í gegnum listir. Með því að leyfa nemendum að lesa eða búa til sjálfir sjónpróf og velja miðil í myndmennt til að koma því á framfæri er hægt að efla frumkvæði þeirra. Leikræn tjáning æfir síðan nemendur í að setja sig í spor annarra og takast á við ímyndaðar aðstæður eða samfélagsleg málefni. Einnig má vinna með framsetningu á efninu í tónmennt.

Kennsluaðferðir sem eiga vel við eru meðal annars umræðu- og spurnaraðferðir sem þjálfar samræðu og gagnrýna hugsun. Markmiðið getur til dæmis verið að vekja nemendur til umhugsunar, fá þá til að skiptast á skoðunum eða rökræða, kenna þeim að tjá sig og taka tillit til annarra.

## Yfirlit yfir sjónprófin

1. Sláir þú draumum þínum á frest slærðu lífinu einnig á frest gríptu tækifærið

2. Horfir þú með öfundaraugum á aðra missir þú sjónar á eigin velferð

3. Til þess að hrasa ekki um næsta stein er nauðsynlegt að taka réttu stefnuna

4. Áttaðu þig á að stjórn hugarfarsins er grunnurinn að því að ná tökum á tilverunni

5. Slæm samviska er bara draugur sem gerir skyldu sína góð samviska er gull

6. Ekkert þýðir að kvarta yfir veðrinu það tekur enginn við þeim kvörtunum

7. Margt í lífinu er mér ekki ætlað að skilja aðalatriðið er að ég skilji sjálfan mig

8. Sagt er að ef manneskja er góð við dýrin sé hún í grunninn góð manneskja

9. Réttisýni vex í réttu hlutfalli við víðsýni ábyrgð og góð samviska haldast í hendur

10. Ásjóna minninganna er dýrmæt og enginn er dáinn fyrr en að eilífu gleymdur

11. Þeir sem ekkert gera gera ekki mistök þau gerast einnig þó menn geri ekki neitt

12. Framfylgir þú eigi löngun þinni til að draumar þínir rætist stígur þú á eigið virði

13. Margir eru óþarflega viljugir að lifa lífi annarra þannig gleyma þeir eigin tilgangi

14. Þú getur alltaf séð í gegnum storminn með réttu gleraugunum

15. Þú ert klár og frábær og mundu að hin mesta lífsins gjöf eru augu þín

16. Sýnilegur ósýnileiki er þegar gjörðir fylgja ei eigin orðum

17. Ég vil gefa öðrum vináttu og tíma að gjöf því lífið er tími manns

18. Gæska og mannúð er að vera fyrri til mundu að einn af okkur ert þú sjálfur

19. Holl næring í mannlegum samskiptum er lífsnauðsynleg til að þroskast eðlilega

20. Takist þér framandi þraut að leysa býrðu að sjóði úr orkulind þrautseigjunnar

21. Heiðarleiki er forsenda farsældar trúverðugleiki hans verður seint ofmetinn

22. Biðjir þú blinda að vera þér leiðarljós er leiðin bein því sjónin býr í hugsuninni

23. Fylgi ég annarra takmörkunum þá takmarkast ég við lítið endurskin af sjálfum mér

24. Heiðarleiki sáttar er hin þrotlausa dyggð að ná áttum í sál sinnar gæfu

25. Þegar gleðin býr í hjartslættinum er lífsgangan létt og spennandi

# Sjónpróf

Sjón þín,  
hugsun þín,  
skilningur þinn ...  
**sjáðu bara!**

Sjónprófsbókin inniheldur 25 hugleiðingar og spakmæli sem sett eru upp í gamla sjónprófsforminu sem allir krakkar og fullorðnir þekkja.

Sjónprófin má nýta á ýmsan hátt s.s. til að æfa sig í lestri eða lesskilningi eða í almennri skynjun. Með því að takast á við hvert og eitt sjónpróf eykur þú færni þína í lestri við að raða saman hugsun og skilningi. Sjónprófin geta skapað skemmtilegar vangaveltur um lífið og tilveruna.

Höfundur efnisins er Svavar Guðmundsson. Hann er lögblindur en lögblinda er skilgreind við sjón sem er minni en 10%.

Allir ættu að geta fundið eitthvert spakmæli sem gott veganesti.

