

Að ná tökum á tilverunni

– ný og endurbætt útgáfa

Einingapróf



NÁMSGAGNASTOFNUN
09771



Að ná tökum á tilverunni – ný og endurbætt útgáfa
Einingapróf

Hluti af Lions-Quest lífsleikniefninu *Að ná tökum á tilverunni*
© Lions Clubs International Foundation, LCIF



Vefútgáfa

Námsgagnastofnun
Reykjavík
2006

Ritstjóri: Aldís Yngvadóttir
Yfirlestur: Þórdís Guðjónsdóttir
Hönnun og umbrot: Námsgagnastofnun

Inngangur

Námsmat er mikilvægur þáttur í öllu námi og kennslu. Einingaprófin sem hér fara á eftir eru hluti af lífsleikninámsefninu *Að ná tökum á tilverunni*. Þau má nota í þeim tilgangi að meta framfarir nemenda, greina styrkleika og veikleika einstaklinga og hóps og sem lið í að ákveða einkunn nemenda.

Prófin meta þekkingu og færni nemenda hvað varðar meginmarkmið viðkomandi einingar. Samanburður á árangri að loknu forprófi og eftirprófi getur hjálpað til við að meta framfarir nemenda og einnig gefið vísbendingar um áhrif námsefnisins. Forpróf geta einnig gefið upplýsingar um hve miklum tíma ætti að verja til ákveðinna þátta. Próf í lok einingar geta gefið til kynna hvort rífa þurfi upp.

Prófin eru aðeins hluti af því símati sem ætti að fara fram meðan á náminu stendur. Hægt er að leggja ritun, tjáningu, skilning og samskiptafærni til grundvallar við námsmatið. En til að hvetja nemendur til að tjá sig er lagt til að kröfur um réttritun í dagbók séu ekki á kostnað frjálstrar tjáningar. Þetta á einnig við um einingaprófin þar sem lagt er til að áhersla sé á skýra og góða röksemdafærslu fyrir svörum frekar en réttritun og málfærði.

Ýmislegt annað sem gæti legið til grundvallar við námsmat, fyrir utan einingapróf, er þátttaka nemenda í náminu, í umræðum og verkefnum, framlag í hópvinnu, skil á heimavinnu og dagbókarskrif. Einnig mætti nota sjálfsmat sem lið í heildarmati á frammistöðu og framförum.

Að öðru leyti vísast til kaflans um námskröfur og námsmat í handbók kennara, bls. 20–22.

GÁTLISTI

1.

NÁMSEINING

Gátlisti

Nú þegar nemendur þínir hafa lokið við fyrstu námseiningu gætir þú notað þennan gátlista til að kanna hve vel þeim hefur tekist að ná markmiðum einingarinnar.

Hver nemandi ætti að geta:

- Lýst því sem þetta námsefni fjallar um.
- Lýst umhverfi og aðstæðum sem þarf til að fólki líði vel og geti tjáð sig óhikað.
- Lagt sitt af mörkum við að koma á og virða grundvallarreglur um hegðun og samskipti í kennslustofunni.
- Lýst muninum á athugasemdum og gerðum sem gera lítið úr fólki og þeim sem byggja það upp.
- Útskýrt áhrif uppbyggilegra og niðurlægjandi athugasemda á andrúmsloftið í skólastofunni.
- Notað uppbyggjandi athugasemdir og forðast niðurlægjandi athugasemdir um aðra.
- Greint fá einstökum persónueinkennum bekkjarfélaga.
- Vitað hvað ýmsir bekkjarfélagar eiga sameiginlegt.
- Sagt frá félagslegum, tilfinningalegum, vitsmunalegum og líkamlegum breytingum sem verða á unglingsárunum.
- Gert grein fyrir ýmsum spurningum og áhyggiuefnum nemenda á unglingsárum.
- Nefnt nokkur rök sem mæla með því að læra aðferðir til að takast á við breytingar unglingsáranna.

Athugasemdir

Nafn: _____

Markmið A:

Að gera sér grein fyrir hvað einkennir þægilegt andrúmsloft í kennslustofu.

1. Lestu listann hér fyrir neðan. Krossaðu í viðeigandi dálk til þess að gefa til kynna hvaða hegðun gerir kennslustofuna þína að þægilegum stað og hvað mundi gera andrúmsloftið óþægilegt.

	Þægilegt	Óþægilegt
a. Að segja einhverjum að þú hafir haft áhyggjur af því sama og veldur honum áhyggjum.		
b. Að litast um í stofunni á meðan þú bíður eftir því að einhver ljúki máli sínu.		
c. Að brosa til einhvers sem er eitthvað leiður.		
d. Að taka saman bækurnar þínar á meðan einhver er að útskýra eitthvað fyrir þér.		
e. Að segja einhverjum sem þú þekkir að þú kunnir betri aðferð til að gera það sem hann er að gera.		
f. Að leyfa einhverjum að segja þér hvernig honum líður.		
g. Að muna það sem einhver sagði þér daginn áður.		
h. Að hlusta meðan einhver segir hvers vegna bekkurinn ætti að vinna saman að tilteknu verkefni.		
i. Að fara ekki eftir grundvallarreglum.		

2. Skráðu þrjár af grundvallarreglunum sem bekkurinn setti sér. Skrifðu dæmi um það hvernig hægt væri að fylgja hverri reglu.

- a. Regla: _____
Hegðun: _____

- b. Regla: _____
Hegðun: _____

- c. Regla: _____
Hegðun: _____

Nafn: _____

Markmið B:

Að greina á milli uppörvandi og niðurlægjandi athugasemda.

1. Skrifaðu „U“ í eyðuna hjá þeim staðhæfingum sem eru uppörvandi og „N“ hjá þeim sem eru niðurlægjandi.

- _____ a. „Ég hélt þú værir betri en þetta eftir alla þessa æfingu.“
- _____ b. „Mér þykir leitt að þetta skyldi koma fyrir þig.“
- _____ c. „Þú ert ekki góður í þessu – eða hvað?“
- _____ d. „Það er engin ástæða til að gefast upp.“
- _____ e. „Þú gætir kannski fengið hærra einkunnir ef þú legðir harðar að þér við námið.“
- _____ f. „Það eru allir hættir að vera í svona bolum.“
- _____ g. „Mér hefur aldrei dottið í hug að það væri hægt að gera þetta svona.“
- _____ h. „Allir hinir eru búnir.“

2. Skrifaðu fjórar uppbyggjandi athugasemdir sem þú getur sagt við aðra.

- a. _____

- b. _____

- c. _____

- d. _____

Nafn: _____

Markmið C:

Að skilgreina áhugamál og einkenni sem eru sameiginleg með bekkjarfélögum og öðrum unglíngum.

1. Nefndu fjögur áhugamál eða einkenni sem þú átt sameiginleg með bekkjarfélögum þínum.

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

2. Nefndu þrjú áhugamál eða einkenni sem þú og bekkjarfélagar þínir eiga sameiginleg með öðrum á ykkar aldri.

a. _____

b. _____

c. _____

Nafn: _____

Markmið D:

Að gera sér grein fyrir líkamlegum, félagslegum, tilfinningalegum og vitsmunalegum einkennum unglingsáranna.

1. Merktu við hvort eftirfarandi staðhæfingar séu sannar (**S**) eða ósannar (**Ó**).

- _____ a. Unglingsárin eru mesta vaxtarskeið ævinnar að undanskilinni bernskunni.
- _____ b. Unglingar læra að hugsa á hlutbundinn hátt.
- _____ c. Unglingsárin eru tíminn milli bernsku og fullorðinsára.
- _____ d. Hárvöxtur á líkamanum eykst bæði hjá stelpum og stráku á unglingsárum.
- _____ e. Unglingar vaxa og þroskast mishratt.
- _____ f. Líkamlegar breytingar á unglingsárum hefjast við 13 ára aldur.
- _____ g. Á unglingsárum geta bæði strákar og stelpur getið börn.
- _____ h. Þegar unglingar eru 14 ára líta þeir út og haga sér eins og fullorðnir.

2. Nefndu **tvö** dæmi í hverjum flokki um breytingar sem verða á unglingsárum.

Líkamlegar

Félagslegar

Vitsmunalegar

Tilfinningalegar

Nafn: _____

Markmið E:

Að læra um aðferðir til að takast á við breytingar unglingsáranna.

1. Nefndu eitthvað tvennt sem þú getur gert til að:

a. Stuðla að góðum samskiptum við aðra.

1. _____

2. _____

b. Vera sátt(ur) við sjálfa(n) þig.

1. _____

2. _____

c. Skilja betur hugsanlegar tilfinningasveiflur þínar.

1. _____

2. _____

2. Segðu frá því sem þér finnst mest spennandi í sambandi við unglingsárin.

EININGARPRÓF

1.

NÁMSEINING

Gátlisti

Nú þegar nemendur þínir hafa lokið við aðra námseiningu gætir þú notað þennan gátlista til að kanna hve vel þeim hefur tekist að ná markmiðum einingarinnar.

Hver nemandi ætti að geta:

- Skilgreint sjálfstraust og lýst þremur þáttum þess.
- Sagt frá færni sinni, getu og velgengni á einhverjum sviðum.
- Útskýrt hvers vegna það að gera sér grein fyrir velgengni styrkir sjálfstraust.
- Borið saman hegðun sem sýnir hvort maður er að hlusta eða ekki.
- Gert sér grein fyrir hvernig fólk sýnir með orðum og án orða að það sé ekki að hlusta.
- Útskýrt hvernig það hefur áhrif á samskipti og sjálfstraust fólks þegar ekki er hlustað á það.
- Gert grein fyrir og gefið dæmi um þrjú lykilatriði góðrar hlustunar.
- Lagt mat á kosti góðrar hlustunar bæði fyrir þann sem talar og þann sem hlustar.
- Lýst því hvernig það að hjálpa öðrum byggir upp sjálfstraust.
- Borið saman hegðun sem einkennist af ábyrgð og ábyrgðarleysi.
- Greint hvernig fólk sem sýnir ábyrgð og er samvinnufúst í hópi hagar sér.
- Lýst því hvernig sjálfstraust getur haft áhrif á samskipti okkar við aðra.

Verkefni í sjálfboðavinnu

Hver nemandi ætti að geta:

- Tekið þátt í að velja verkefni í sjálfboðavinnu.
- Tekið þátt í að skipuleggja sjálfboðaverkefni, skilgreina markmið þess, ábyrgðarhlutverk og tímaáætlun.

Athugasemdir

Nafn: _____

Markmið A:

Að skilgreina sjálfstraust og lýsa þremur þáttum þess.

1. Gerðu grein fyrir þáttunum í „Þrifætta stól sjálfstraustsins“ og gefðu dæmi um hvern þeirra sem eiga við um þig.

Fyrsti fótur _____

- a. _____
b. _____

Annar fótur _____

- a. _____
b. _____

Þriðji fótur _____

- a. _____
b. _____

2. Dragðu hring utan um bókstafina við þær setningar sem lýsa fólki sem hefur gott sjálfstraust.

- a. Beinir athyglinni að jákvæðum eiginleikum sínum.
b. Ber sig saman við aðra.
c. Reynir að fá aðra til að vinna fyrir sig.
d. Tekur ábyrgð á mistökum sínum.
e. Lætur sér annt um heilsu sína.
f. Hugsar stöðugt um vandamál sín.
g. Vinnur að því að ná markmiðum sínum.

3. Segðu frá aðstæðum þar sem þú ert vanalega full(ur) sjálfstrausts. Það gæti til dæmis verið þegar þú ert á íþróttæfingu eða að vinna verkefni í uppáhaldsnámsgreininni þinni. Lýstu aðstæðunum og gefðu a.m.k. þrjár ástæður fyrir því að þú ert full(ur) sjálfstrausts við þessar aðstæður.

Nafn: _____

Markmið B:

Að greina á milli góðrar og slæmrar hlustunar.

1. Skrifaðu þrjú dæmi um hegðun „án orða“ sem sýna slæma hlustun.

- a. _____
- b. _____
- c. _____

2. Flokkaðu feitletruðu málsgreinarnar í hverju dæmi eftir því um hvaða einkenni slæmrar hlustunar er að ræða: 1. Ég líka, 2. Ráðlegging eða 3. Truflun. Skrifaðu réttan tölustaf fyrir framan hvert dæmi.

- _____ a. „Ég er svo kvíðin(n) út af ritgerðinni.“
„Ef þú heldur að þú sért kvíðin(n) ættirðu að sjá hvernig ég skelf á beinunum!“
- _____ b. „Ég held að ég hafi fallið á prófinu.“
„Þú ættir að læra betur fyrir næsta próf.“
- _____ c. „Pabbi og mamma leyfa mér ekki að fara út.“
„Það sama hefur komið fyrir mig.“
- _____ d. „Ég ætla að segja þér hvað kom fyrir mig í dag.“
„Fyrst verð ég að segja þér hvert ég fór í gærkvöldi.“
- _____ e. „Hundurinn minn er veikur.“
„Þú ættir að gefa honum sams konar hundamat og ég gef mínum hundi.“

Nafn: _____

Markmið C:

Að gera sér grein fyrir þremur meginþáttunum í góðri hlustun.

1. Skrifaðu „R“ (rétt) eða „ER“ (ekki rétt) í eyðurnar fyrir framan hverja staðhæfingu.

- _____ a. Góður hlustandi þarf ekki að vera sammála því sem viðmælandinn segir.
- _____ b. Góður hlustandi þegir alltaf.
- _____ c. Góður hlustandi segir aldrei sína eigin skoðun.
- _____ d. Góður hlustandi tekur aldrei augun af viðmælandanum.
- _____ e. Góður hlustandi segir viðmælanda sínum þegar sami hlutur henti hann, bara hálfu verri.
- _____ f. Góður hlustandi endurtekur með eigin orðum það sem viðmælandinn sagði.
- _____ g. Góður hlustandi getur gert annað, eins og t.d. heimavinnu, um leið og hann hlustar.

2. Pétur, vinur þinn, segir þér að fjölskyldan sé að flytja á næsta ári og að hann fari í nýjan skóla. „Ég kvíði svo fyrir því,“ segir hann. Nefndu þrjá lykila að góðri hlustun til að sýna að þú sért að hlusta á hann. Nefndu tvö dæmi um hvern lykil.

Lykill 1: _____

- 1. _____
- 2. _____

Lykill 2: _____

- 1. _____
- 2. _____

Lykill 3: _____

- 1. _____
- 2. _____

Nafn:**Markmið D:**

Að gera greinarmun á ábyrgri og óábyrgri hegðun.

1. Merktu „**Á**“ við þær staðhæfingar sem lýsa ábyrgð og „**Ó**“ við þær sem lýsa óábyrgri hegðun.

- _____ a. „Ég reyni yfirleitt að gera það sem félagar mínir vilja að ég geri.“
- _____ b. „Ég hafði ekki tíma til að læra undir prófið í gær vegna þess að vinir bróður míns komu í heimsókn.“
- _____ c. „Ég kem of seint í teitið vegna þess að ég lofaði frænku minni að koma við hjá henni.“
- _____ d. „Ég skal segja þér hvað Jón sagði ef þú lofar að segja engum. Hann sagði að þetta væri leyndarmál.“
- _____ e. „Fyrirgefðu að ég skyldi týna bókinni. Ég kem með peninga á morgun til að borga hana.“

2. Nefndu dæmi um óábyrga hegðun og hugsanlegar neikvæðar afleiðingar hennar.

Óábyrg hegðun: _____

Neikvæðar afleiðingar: _____

3. Nefndu dæmi um ábyrga hegðun við sömu aðstæður og jákvæðar afleiðingar hennar.

Ábyrg hegðun: _____

Jákvæðar afleiðingar: _____

Gátlisti

Nú þegar nemendur þínir hafa lokið við þriðju námseiningu gætir þú notað þennan gátlista til að kanna hve vel þeim hefur tekist að ná markmiðum einingarinnar.

Hver nemandi ætti að geta:

- Skilgreint hugtakið tilfinningar.
- Gert grein fyrir margvíslegum og ólíkum tilfinningum.
- Útskýrt hvers vegna það er eðlilegt að hafa margvíslegar tilfinningar.
- Gert sér grein fyrir hvernig ytri aðstæður og það sem gerist í lífinu getur haft áhrif á tilfinningar.
- Gert sér grein fyrir hvernig hreyfingar, raddblær og hegðun geta tjáð tilfinningar.
- Lýst því hvernig hugsanir hafa áhrif á tilfinningar og tilfinningar hafa áhrif á hegðun.
- Gert grein fyrir hvernig hægt er að beina neikvæðum hugsunum í jákvæðan farveg.
- Þjálfað sig í að bregðast á jákvæðan hátt við reynslu sem gæti sýnst neikvæð.
- Útskýrt hvers vegna það er mikilvægt að segja frá því hvernig manni líður.
- Æft sig í að nota ég-boð til að tjá sterkar tilfinningar eins og reiði eða vonbrigði á uppbyggilegan, jákvæðan hátt.
- Útskýrt hvernig það getur haft áhrif á líkama okkar að geta stjórnað tilfinningum okkar.
- Lýst jákvæðum og neikvæðum aðferðum til að bregðast við reiði.
- Nefnt jákvæðar aðferðir til að róa sig niður og hafa stjórn á reiði.
- Útskýrt hvers vegna er mikilvægt að taka á tilfinningum sínum á uppbyggilegan hátt.

Athugasemdir

GÁTLISTI

3.

NÁMSEINING

Nafn: _____

Markmið A:

Að gera sér grein fyrir margvíslegum og ólíkum tilfinningum.

1. Merktu „S“ við sannar staðhæfingar og „Ó“ við ósannar.

- _____ a. Tilfinningasveiflur eru óalgengar meðal unglunga.
- _____ b. Sumt fólk hefur engar tilfinningar.
- _____ c. Flestir unglingar upplifa margvíslegar tilfinningar.
- _____ d. Stundum getur þú fundið fyrir tilfinningu sem enginn hefur fundið fyrir áður.
- _____ e. Að stappa niður fæti getur þýtt tjáningu tilfinninga án orða.
- _____ f. Það sem við sjáum, heyrum og hugsum hefur áhrif á tilfinningar okkar.
- _____ g. Besta leiðin til að kljást við ákafar tilfinningar er að reyna að gleyma þeim.
- _____ h. Flestir upplifa sömu tilfinningar við sömu aðstæður.

2. Veldu tvo af eftirfarandi flokkum: Glæður/glöð, hrædd(ur), reið(ur) eða leið(ur). Skrifaðu síðan fimm mismunandi orð yfir tilfinningar í hverjum flokki.

Flokkur: _____ Flokkur: _____

1. _____ 1. _____

2. _____ 2. _____

3. _____ 3. _____

4. _____ 4. _____

5. _____ 5. _____

3. Veldu þá endingu sem passar best við fyrri hluta málsgreinanna.
Skrifaðu númerið í eyðuna.

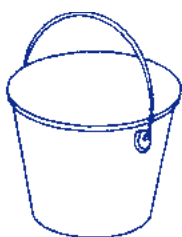
- _____ a. Tilfinningar annarra gagnvart skólanum
1. eru mikilvægari en þínar
 2. eru ekki eins mikilvægar og þínar
 3. eru svipaðar og þínar
 4. geta verið ólíkar þínum
- _____ b. Flestir unglingar
1. þurfa ekki að hafa stjórn á tilfinningum sínum
 2. upplifa mjög margvíslegar tilfinningar
 3. myndu bregðast á sama hátt við sömu aðstæðum
 4. upplifa ekki sterkar tilfinningar
- _____ c. Tilfinningar
1. er hægt að loka úti með því að beina athyglinni annað
 2. eru viðráðanlegri ef við sýnum þær ekki
 3. eru ekki sannar nema tveimur einstaklingum líði eins
 4. eru aldrei eins frá einum einstaklingi til annars
- _____ d. Ef þú upplifir sjálf(ur) sterka tilfinningu
1. þarftu ekki að virða tilfinningar annarra
 2. hlýtur öðrum í kringum þig að líða eins
 3. er best að tjá hana án orða
 4. er hjálplegt að reyna að skilja hvers vegna þér líður þannig

Nafn: _____

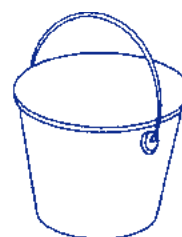
Markmið B:

Að gera sér grein fyrir hvernig aðstæður, orð okkar og gerðir geta haft áhrif á tilfinningar.

1. Dragðu hring utan um bókstafinn fyrir framan málsgreinarnar sem fara í jákvæðu fötuna
 - a. „Viltu sitja hjá mér?“
 - b. „Þú myndir kannski ekki vera svona sein(n) með alla hluti ef þú skipulegðir þig betur.“
 - c. „Þú getur ekki verið með í leiknum. Reglurnar eru of flóknar fyrir þig.“
 - d. „Viltu hjálpa mér með þetta dæmi? Ég held þú skiljir það betur en ég.“
 - e. „Ég vona að þú hafir lært undir prófið að þessu sinni.“
 - f. „Viltu sýna mér hvernig þú gerðir þetta.“



Jákvæð fata



Neikvæð fata

2. Útskýrðu hvers vegna málsgreinarnar sem þú dróst ekki hring utan um fara í neikvæðu fötuna.

3. Skriðu eina jákvæða staðhæfingu eða athöfn og útskýrðu hvernig hún gæti haft áhrif á tilfinningar hins aðilans. Farðu eins að með neikvæða staðhæfingu eða athöfn.

a. Jákvæð staðhæfing eða athöfn: _____

Möguleg áhrif: _____

b. Neikvæð staðhæfing eða athöfn: _____

Möguleg áhrif: _____

Nafn: _____

Markmið C:

Að finna leiðir til að breyta neikvæðum hugsunum og tilfinningum í jákvæð viðfangsefni.

1. **Aðstæður:** Besti vinur þinn er ævareiður út í þig.

Niður

Hugsun: Hann talar aldrei aftur við mig.

Tilfinning: Ég er miður mín því að hann vill ekkert með mig hafa núna.

Athöfn: Ég forðast hann.

Upp

Hugsun: _____

Tilfinning: _____

Athöfn: _____

2. **Aðstæður:** Þú kemst ekki í bíó vegna þess að foreldrar þínir mega ekki vera að því að skutla þér.

Niður

Hugsun: Það er aldrei neitt gaman hjá mér.

Tilfinning: Ég er hundfúl og reið.

Athöfn: Ég ætla að setja græjurnar í botn bara til að svekkja þau.

Upp

Hugsun: _____

Tilfinning: _____

Athöfn: _____

Nafn: _____

Markmið D:

Að finna leiðir til að nota ég-boð til að tjá ákafar tilfinningar á jákvæðan og uppbyggilegan hátt.

1. Skrifaðu ég-boð sem hjálpa þér að tjá tilfinningar þínar með jákvæðum hætti við eftirfarandi aðstæður.

- a. Þú hefur lagt þig fram við að leysa heimaverkefni en svo segir bekkjarfélagi þinn að þú hljótir að vera eitthvað treg(ur) því að það hafi ekki tekið hann nema eina klukkustund að ljúka við það.

Í stað þess að segja við bekkjarfélagann: „Þú ert svo mikill asni að þú hefur líklega gert þetta allt vitlaust!“ segir þú:

„Þegar þú _____

þá _____

vegna þess að _____

- b. Yngri systir þín fékk lánaðan uppáhaldsgeisladiskinn þinn og skildi hann eftir heima hjá vinkonu sinni.

Í stað þess að segja við hana: „Þú ert svo óþolandi! Þú færð aldrei neitt lánað hjá mér framar.“

segir þú: _____

2. Ljúktu við málsgreinarnar:

- a. Ég-boð eru gagnleg vegna þess að _____

- b. Tvenn árangurslaus viðbrögð við vandamáli eða ágreiningi eru:

Nafn: _____

Markmið E:

Að gera sér grein fyrir jákvæðum og neikvæðum viðbrögðum við reiði.

1. Foreldrar þínir vilja ekki leyfa þér að sofa í tjaldi úti í garði hjá vini þínum.

Nefndu þrjú hugsanleg jákvæð og þrjú hugsanleg neikvæð viðbrögð við þessum aðstæðum.

Jákvæð

Neikvæð

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. _____
_____ | 1. _____
_____ |
| 2. _____
_____ | 2. _____
_____ |
| 3. _____
_____ | 3. _____
_____ |

2. Nefndu dæmi um hvernig hægt er að fá útrás fyrir innibygðða reiði á uppbyggilegan hátt.

Annars vegar með öðrum og hins vegar ein(n) þíns liðs. Gefðu þrjú dæmi um hvort.

Með öðrum

Ein(n) þíns liðs

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. _____
_____ | 1. _____
_____ |
| 2. _____
_____ | 2. _____
_____ |
| 3. _____
_____ | 3. _____
_____ |

Gátlisti

Nú þegar nemendur þínir hafa lokið við fjórðu námseiningu gætir þú notað þennan gátlista til að kanna hve vel þeim hefur tekist að ná markmiðum einingarinnar.

Hver nemandi ætti að geta:

- Greint á milli vinar og „ekki vinar“.
- Gert grein fyrir því sem felst í vináttu og hvað þarf að leggja af mörkum til hennar.
- Lýst og æft leiðir til að stofna til vináttu.
- Greint ástæður þess að fólk verður vinir.
- Greint á milli vináttu á jákvæðum og neikvæðum grundvelli.
- Gert sér grein fyrir leiðum til að takast á við neikvætt samband við jafnaldra.
- Greint neikvæðan þrýsting frá jafnöldrum.
- Þekkt og æft leiðir til að standast neikvæðan hópþrýsting.
- Sýnt hvernig ákveðni og staðfesta getur hjálpað til við að standast hópþrýsting.
- Skilgreint hugtakið innri þrýstingur.
- Greint aðstæður þar sem neikvæður innri þrýstingur kemur við sögu.
- Þekkt og æft leiðir til að standast innri neikvæðan þrýsting.
- Notað jákvæðan innri þrýsting til að hvetja sjálfan sig.
- Æft og notað þriggja skrefa aðferðina S-V-ÖR til að standast neikvæðan hópþrýsting.
- Lýst LEYSUM-ferlinu til að leysa ágreining.
- Æft sig í að beita LEYSUM-ferlinu við að jafna ágreining.
- Gert sér grein fyrir hvers vegna vinátta breytist og lært leiðir til að bregðast við vinamissi.

Athugasemdir

Nafn: _____

Markmið A:

Að gera sér grein fyrir eðli vináttu.

1. Nefndu tvo eiginleika góðs vinar sem þér finnst mikilvægir og segðu hvers vegna þér finnst hvor um sig mikilvægur.

Eiginleiki nr. 1: _____

Eiginleikinn er mikilvægur vegna þess að _____

Eiginleiki nr. 2: _____

Eiginleikinn er mikilvægur vegna þess að _____

2. Hvers vegna er vinátta mikilvæg í þínum augum? Gerðu grein fyrir a.m.k. þremur ástæðum.

Nafn: _____

Markmið B:

Að finna leiðir til að stofna til vináttu.

1. Jóhanna er ný í bekknum. Nefndu fjórar leiðir sem bekkjarfélagarnir gætu farið til að láta hana finna að hún tilheyri hópnum.

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

2. Nefndu fimm eiginleika sem gera mann að góðum vini.

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

e. _____

Nafn: _____

Markmið C:

Að skilgreina jákvæð og neikvæð vináttusambönd og finna aðferðir til að þróa jákvæða vináttu.

1. Lestu eftirfarandi dæmi um vináttu og merktu „J“ við þau sem lýsa jákvæðri vináttu og „N“ við þau sem lýsa neikvæðri vináttu.

- _____ a. Helga og Eva hafa báðar brennandi áhuga á taflmennsku og eru mikið saman að tefla.
- _____ b. Einar og Þorgrímur æfa körfu með sama liðinu og eru góðir vinir þó þeir séu ekki í sama skóla.
- _____ c. Ari og Hrannar eiga heima í sama húsi. Ari fær Hrannar oft í lið með sér til að stela í búðum og lætur þá Hrannar standa á verði.
- _____ d. Ragnheiður og Lóa eru vinkonur. Lóa þolir ekki eina stelpu í skólanum og fær Ragnheiði í lið með sér til að stríða henni með því að fela skóna hennar, rífa af henni húfuna o.fl. Ragnheiður þorir ekki annað en að vera með því Lóa hefur hótad því að ella hætti hún að vera vinkona hennar.
- _____ e. Finnur og Jón kynntust nýlega. Jón er samviskusamur og vill standa sig vel í skólanum. En Finnur hefur lítinn áhuga á skólanum og reynir oft að fá Jón með sér í alls konar stúss og hlustar ekki á þegar Jón segist ekki komast því hann eigi eftir að læra.

2. Hvað einkennir jákvæða vináttu? Nefndu a.m.k. tvö atriði.

3. Nefndu þrjár leiðir til að losna úr eða breyta neikvæðu vináttusambandi.

Nafn: _____

Markmið D:

Að gera sér grein fyrir neikvæðum hópþrýstingi og lýsa þriggja skrefa aðferð til að standast neikvæðan þrýsting.

1. Dragðu hring utan um rétta skilgreiningu á hugtakinu neikvæður hópþrýstingur.
 - a. Þegar hópur fólks er neikvæður gagnvart öðrum hópi fólks.
 - b. Þegar neikvæður hópur ákveður að standa saman.
 - c. Þegar einstaklingar í hópi beita sterkum áhrifum til þess að fá hina í hópnum til að gera eitthvað neikvætt.
2. Þú og nokkrir vinir þínir eruð heima hjá þér. Einhver þeirra stingur upp á því að taka línuskauta systur þinnar án þess að spyrja hana um leyfi til að skiptast á að prófa. Hvernig getur þú tekið á málinu með því að nota ferlið S-V-ÖR?

S = _____

V = _____

ÖR = _____

3. Athugaðu lið númer tvö. Nefndu tvo jákvæða kosti í stað þess að taka línuskautana án þess að biðja um leyfi.

a. _____

b. _____

Nafn: _____

Markmið E:

Að gera sér grein fyrir hvernig staðfesta eða ákveðni getur hjálpað til við að standast hópprýsting.

1. Segjum sem svo að einhver sem þú þekkir vilji fá þig með sér til að stela nammi úti í búð. Skrifðu dæmi um viðbrögð sem lýsa annars vegar árásargirni og hins vegar staðfestu eða ákveðni.

a. Árásargirni _____

b. Ákveðni/staðfesta _____

2. Nefndu a.m.k. tvær ástæður þess að ákveðni er vanalega besta leiðin við svona aðstæður.

a. _____

b. _____

Nafn: _____

Markmið F:

Að gera sér grein fyrir aðstæðum sem gætu valdið „innri þrýstingi“ og með hvaða ráðum hægt er að standast slíkan þrýsting.

1. Lýstu aðstæðum þar sem þú eða einhver á svipuðum aldri gæti fundið fyrir neikvæðum innri þrýstingi. Skrifðu tvö dæmi um það sem þú segðir við sjálfa(n) þig við þessar aðstæður. Skrifðu síðan tvö dæmi um jákvæðan innri þrýsting sem hjálpaði þér til að yfirvinna neikvæða þrýstinginn.

Aðstæður: _____

Neikvæður innri þrýstingur

1. dæmi _____

2. dæmi _____

Jákvæður innri þrýstingur

1. dæmi _____

2. dæmi _____

2. Innri þrýstingur getur líka falist í nokkurs konar sjálfshvatningu. Nefndu þrjú dæmi um hvað þú gætir sagt við sjálfa(n) þig til að hvetja þig.

a. _____

b. _____

c. _____

Nafn: _____

Markmið G:

Að lýsa sex skrefa aðferðinni til að leysa vandamál.

1. Nefndu þrjú síðustu skrefin í sex skrefa aðferðinni, LEYSUM, til að leysa vandamál.

1. skref: Lýstu vandamálinu eins og þú sérð það.
2. skref: Eru aðrar hliðar á vandamálinu? Ræðið þær.
3. skref: Yfirlit yfir mögulegar lausnir. Vinnið það saman.

4. skref: _____

5. skref: _____

6. skref: _____

2. Lýstu því hvernig Siggi og Maggi gætu notað skrefin sex til að leysa eftirfarandi vandamál.

Siggi eyddi peningum sem hann hafði unnið sér inn með því að bera út blöð til að kaupa miða á tónleika með uppáhaldshljómsveitinni sinni. Hann ætlaði með Magga en kvöldið sem tónleikarnir áttu að vera segist Maggi ætla í bíó með öðrum.

1. skref: Lýstu vandamálinu eins og þú sérð það.

Siggi: _____

Maggi: _____

2. skref: Eru aðrar hliðar á málinu. Ræðið þær.

Siggi: _____

Maggi : _____

3. skref: Yfirlit yfir mögulegar lausnir. Vinnið það saman.

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

4. skref: (Notaðu skrefið sem þú nefndir í svari við 1. spurningu.) Nefndu tvo kosti sem koma ekki til greina fyrir Sigga eða Magga.

a. _____

b. _____

5. skref: (Notaðu skrefið sem þú nefndir í svari við 1. spurningu.)

6. skref: (Notaðu skrefið sem þú nefndir í svari við 1. spurningu.)

Gátlisti

Nú þegar nemendur þínir hafa lokið við fimmtu námseiningu gætir þú notað þennan gátlista til að kanna hve vel þeim hefur tekist að ná markmiðum einingarinnar.

Hver nemandi ætti að geta:

- Skilgreint hugtakið fjölskylda.
- Gert grein fyrir því hvernig fjölskyldur fullnægja mikilvægum þörfum manna.
- Gert sér grein fyrir mismunandi fjölskyldugerðum.
- Gert sér grein fyrir að hans fjölskylda er einstök og mikilvæg.
- Greint færni sem hann hefur lært í námsefninu og nýst gæti heima eða annars staðar.
- Lýst leiðum til að nota færnina utan skóla, sérstaklega heima við.
- Gert grein fyrir dæmigerðum vandamálum sem fjölskyldur glíma við og lýst jákvæðum aðferðum við að taka á þeim.
- Nefnt hvað fjölskyldur geta gert til að eiga jákvæðar og góðar samverustundir.

Athugasemdir

GÁTLISTI

5.

NÁMSGAGNING

Nafn: _____

Markmið A:

Að gera sér grein fyrir mismunandi fjölskyldugerðum og hvernig fjölskyldan fullnægir grundvallarþörfum.

1. Fylltu í eyðurnar með réttum orðum úr listanum hér fyrir neðan.

lífshættir	stærri	ættleiðing
kjarnafjölskylda	skilnaðar	ættlingjar
samsettar	foreldri	frjáls
auður	sjálfsekska	peningar
vinir	umhverfi	minni

Áður fyrr voru fjölskyldur miklu _____ en þær eru nú á dögum. Foreldrar, börn og aðrir ættingjar af öðrum kynslóðum bjuggu í nábýli. Oft voru það aðrir en foreldrarnir sem önnuðust börnin. Þegar _____ fólks breyttust og bændasamfélagið á Íslandi breyttist með aukinni þéttbýlismyndun breyttist um leið fjölskyldugerðin. Það myndaðist það sem nú er kallað _____. Það er þegar börn og foreldrar þeirra mynda fjölskyldu en aðrir nánir _____ búa annars staðar. Enn fleiri breytingar hafa orðið á fjölskyldugerðum. Mörg börn búa nú aðeins hjá öðru foreldri sínu, oft vegna _____. Nú á tímum eru _____ fjölskyldur algengar en það eru fjölskyldur þar sem foreldrar sem hafa báðir skilið ala upp börnin sín sem eina fjölskyldu. Þá er _____ barna annað atriði sem sett hefur svip á fjölskyldugerðir nú á dögum. En hver sem gerð fjölskyldunnar er fullnægir hún grundvallarþörfum.

2. Nefndu fimm þarfir sem flestar fjölskyldur uppfylla.

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

e. _____

Nafn: _____

Markmið B:

Að gera sér grein fyrir þeirri færni sem kennd er í námsefninu og nýst gæti heima eða annars staðar.

1. Nefndu þrenns konar færni sem þú hefur lært og notað einhvers staðar utan kennslustofunnar.

a. Færni _____

Hvar og hvernig ég notaði hana. _____

b. Færni _____

Hvar og hvernig ég notaði hana. _____

c. Færni _____

Hvar og hvernig ég notaði hana. _____

2. Búðu til orðavef yfir tvo aðra færniþætti sem þú hefur lært og gerðu grein fyrir hvar og hvernig þeir gætu komið að notum.

Gátlisti

Nú þegar nemendur þínir hafa lokið við sjöttu námseiningu gætir þú notað þennan gátlista til að kanna hve vel þeim hefur tekist að ná markmiðum einingarinnar.

Hver nemandi ætti að geta:

- Gert grein fyrir því hvernig gildismat hefur áhrif á ákvarðanir.
- Greint áhrifavalda sem mynda grunn að lífsgildum.
- Sagt hverjar fimm grundvallarþarfir mannsins eru og nefnt dæmi um hverja.
- Skilið sambandið á milli þarfa og þess sem maður velur og ákveður.
- Gert grein fyrir þremur mikilvægum þáttum í gagnrýninni hugsun.
- Beitt færni í gagnrýninni hugsun við lausn ýmissa viðfangsefna.
- Útskýrt hvað felst í því að taka áhættu og greint á milli jákvæðra og neikvæðra dæma um áhættu.
- Beitt gagnrýninni hugsun við að greina afleiðingar þegar teknar eru ákvarðanir sem geta falið í sér áhættu.
- Lýst fimm grundvallarskrefum við að taka ákvarðanir.
- Æft sig í að nota skrefin við að taka ákvarðanir.
- Lýst því hvernig neysla áfengis er hættuleg heilsu manna og þá sérstaklega fyrir unglunga.
- Gert grein fyrir félagslegum, tilfinningalegum og lagalegum ástæðum þess að unglingar ættu ekki að nota áfengi.
- Lýst áhrifum áfengis á líkamann, á hegðun og á fóstur í móðurkviði.
- Skilgreint hugtökin fíkn, áfengisfíkn, misnotkun áfengis og bindindi.
- Gert grein fyrir áhrifum áfengisfíknar og misnotkunar áfengis á einstaklinga, fjölskyldur og þjóðfélagið.
- Vitað hvert má leita þegar vandi steðjar að.
- Greint frá áhrifum og afleiðingum af notkun tóbaks og nefnt ástæður fyrir því að fólk reykir ekki.
- Greint frá staðreyndum um áhrif og skaðsemi hass og annarra kannabisefna.
- Greint frá upplýsingum um áhrif og skaðsemi ýmissa ávana- og fíkniefna.
- Gert sér grein fyrir þeirri áhættu sem felst í misnotkun og notkun vímugjafa.
- Tekið skref í átt að eigin skoðun og ákvörðun varðandi vímuefnaneyslu.
- Beitt gagnrýninni hugsun við að meta upplýsingar og staðreyndir um tóbak, áfengi og önnur ávana- og fíkniefni.
- Beitt færni í gagnrýninni hugsun til að meta hvernig neysla áfengis, tóbaks og annarra ávana- og fíkniefna er sýnd í sjónvarpi.
- Lýst ýmsum aðferðum til að móta eigin framkvæmdaáætlun um heilbriggt líf og að verða enn betri.
- Beitt þriggja skrefa aðferðinni S-V-ÖR til að æfa sig í að hafna neyslu áfengis og annarra vímuefna.
- Velt fyrir sér hvötum og ástæðum fyrir því að maðurinn ánetjast fíkniefnum þrátt fyrir betri vitund.

Verkefni í sjálfböðavinnu

Hver nemandi ætti að:

- Hafa lokið skyldustörfum sínum í tengslum við sjálfböðaverkefnið.
- Geta metið árangurinn af verkefninu.

Nafn: _____

Markmið A:

Að greina hvað hefur áhrif á lífsgildi okkar og hvernig gildismat hefur áhrif á ákvarðanir.

1. Nefndu dæmi um ytri og innri áhrif sem móta lífsgildi okkar, tvö dæmi um hvort.

Innri a. _____ Ytri a. _____

b. _____ b. _____

2. Veldu fjögur lífsgildi úr listanum hér fyrir neðan. Nefndu dæmi um hvernig hvert gildi gæti haft áhrif á ákvarðanir þínar.

Að vera heilbrigð(ur)

Að hafa gaman af tónlist

Heiðarleiki

Jafnrétti

Að líta vel út

Að sýna ábyrgð

Umburðarlyndi

Að vera umhverfisvæn(n)

Samúð með öðrum

Að standa sig vel í skóla

Að vera vingjarnleg(ur)

Að vera hamingjusöm/-samur

Lífsgildi nr. 1: _____

Dæmi: _____

Lífsgildi nr. 2: _____

Dæmi: _____

Lífsgildi nr. 3: _____

Dæmi: _____

Lífsgildi nr. 4: _____

Dæmi: _____

Nafn: _____

Markmið B:

Að skilja samhengið á milli þarfa og þess að velja og taka ákvörðun.

1. Lestu setningarnar hér fyrir neðan og skrifaðu „P“ við þær sem lýsa þörf og „L“ við þær sem lýsa löngun.

- _____ a. Ég verð að fá mér að borða, ég er glorsoltinn.
- _____ b. Þessar nýju gallabuxur eru æðislegar, ég verð að kaupa mér þær.
- _____ c. Ég vildi að ég ætti vin, ég er alltaf ein.
- _____ d. Ég verð að kaupa nýja diskinn, hann er frábær.
- _____ e. Ég er á leiðinni í bæinn að kaupa mér nýja úlpu, hin er orðin allt of lítil.

2. Hvoru verðum við að fullnægja fyrst, þörfum eða löngunum?

3. Hvaða áhrif hafa þarfir og langanir á ákvarðanir okkar?

Nafn: _____

Markmið C:

Að gera sér grein fyrir meginþáttum gagnrýninnar hugsunar og geta beitt þeim við ýmsar aðstæður.

1. Lestu aðstæðurnar sem lýst er hér á eftir og beittu þremur meginatriðum gagnrýninnar hugsunar til að ráða fram úr þeim. Hvað myndir þú gera í hverju skrefi?

Vinur þinn vill borga helminginn í nýjum I-pod sem þið ætlið svo að skiptast á um að hafa en þú hafðir ætlað að nota peningana sem þú hafðir safnað til að kaupa föt sem þig bráðvantaði.

1. skref:

2. skref:

3. skref:

Nafn: _____

Markmið D:

Að gera sér grein fyrir merkingu hugtaksins áhætta og beita gagnrýninni hugsun við að greina afleiðingar þegar teknar eru ákvarðanir sem geta falið í sér áhættu.

1. Merktu „**M**“ fyrir framan lýsinguna á þeim athöfnum sem fela í sér mikla áhættu og „**L**“ fyrir framan þær sem fela í sér litla áhættu.

- _____ a. Að rétta upp höndina í bekknum til að svara spurningu.
- _____ b. Að borða hádegismat með besta vini sínum.
- _____ c. Að prófa nýjan mat.
- _____ d. Að fara í heimsókn til uppáhaldsfrænku sinnar.
- _____ e. Að reyna að komast í ákveðið körfuboltalið.
- _____ f. Að fara í partí þar sem engir fullorðnir eru heima.
- _____ g. Að vingast við einhvern sem hinum krökkunum líkar ekki við.
- _____ h. Að fá sér ost ofan á brauð á hverjum degi.
- _____ i. Að bjóða nýja stráknum eða stelpunni í bekknum heim.
- _____ j. Að fá sér bjór með vinum sínum.

2. Lestu frásögnina hér fyrir neðan og skrifaðu síðan hvaða ákvarðanir Lóa gæti tekið.

Lóa og besta vinkona hennar, Kata, mega vera úti til kl. 12 á miðnætti samkvæmt útvistarreglunum. Foreldrar þeirra eru alveg harðir á þessum reglum. Þær hitta krakka úr bekknum og það er mikið fjör. Þegar klukkan er alveg að verða 12 segir Lóa við Kötu að nú ættu þær að fara að tölta heim á leið. En Kata vill ekki koma og biður Lóa að vera með sér áfram, það séu ekkert allir að fara heim strax og það sé svo gaman. Hvað á Lóa að gera?

Kostir Lóa	Jákvæðar afleiðingar	Neikvæðar afleiðingar
------------	----------------------	-----------------------

- | | | |
|----------|-------|-------|
| 1. _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |

2. _____

Ákvörðun Lóa: _____

Hvernig gæti Lóa metið ákvörðun sína? _____

Nafn: _____

Markmið E:

Að gera sér grein fyrir áhrifum áfengis á líkamann og ástæðum þess að unglingar ættu ekki að drekka það.

1. Nefndu á hvaða hátt áfengi getur verið unglingum skaðlegt með því að nefna eitt dæmi fyrir hvern lið.

a. Líkamlega: _____

b. Vitsmunalega: _____

c. Tilfinningalega: _____

d. Félagslega: _____

2. Nokkrir krakkar heyrðu á skotspónum að til stæði að hittast í hópí úti um kvöldið til að fá sér bjór sem einhver hafði útvegað. Bekkjarbróðir þinn spurði hvort þú ætlaðir ekki að mæta og fá þér líka.

Nefndu tvær mikilvægar ástæður fyrir því að slást ekki í hópinn (þ.e. drekka ekki).

a. _____

b. _____

Nafn: _____

Markmið F:

Að gera sér grein fyrir áhrifum áfengisfíknar og misnotkunar áfengis á einstaklinga, fjölskyldur og þjóðfélagið.

1. Ýmis einkenni áfengisfíknar (alkóhólisma) eru nefnd í tölusetta dálkinum hægra megin á síðunni. Skrifaðu rétt númer við þá skilgreiningu sem við á.

a. _____	að muna ekki ákveðið tímabil	1. þol
b. _____	að geta ekki hætt að drekka eftir einn eða tvo drykki	2. fráhvarfseinkenni
c. _____	að þurfa meira og meira áfengi til að finna sömu áhrifin	3. fíkn
d. _____	að nýta hvert einasta tækifæri sem gefst til að drekka	4. afneitun
e. _____	að verða veik(ur) við að hætta að drekka	5. tímabundið meðvitundarleysi (blackout)
f. _____	að viðurkenna ekki að áfengisneysla sé vandamál	6. að missa stjórnina

2. Nefndu með hvaða tvennum hætti misnotkun áfengis og áfengissýki getur skaðað fjölskyldu þess sem drekkur.

a. _____

b. _____

3. Nefndu með hvaða tvennum hætti misnotkun áfengis og áfengissýki getur skaðað þjóðfélagið.

a. _____

b. _____

Nafn: _____

Markmið G:

Að gera sér grein fyrir áhrifum tóbaks og ástæðum þess að fólk reykir ekki.

1. Nefndu fjórar ástæður fyrir því að fólk reykir ekki né notar tóbak á annan hátt.

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____

2. Skrifaðu „S“ fyrir framan sannar fullyrðingar og „Ó“ fyrir framan ósannar.

- a. _____ Reykingar byrja ekki að skaða líkamann fyrr en reykingamanneskjan hefur reykt í a.m.k. tvö ár.
- b. _____ Börn foreldra sem reykja eru líklegri til að fá kvef.
- c. _____ Unglingar yngri en 18 ára mega kaupa sígarettur ef þeir hafa leyfi frá foreldrum sínum.
- d. _____ Flestum fullorðnum sem hafa hætt að reykja fannst auðvelt að hætta.
- e. _____ Nikótín í tóbaki er eitt mest ávanabindandi efni sem til er.
- f. _____ Sígarettureykingar eru mjög stór áhættuþáttur í sambandi við hjarta- og æðasjúkdóma.

Nafn: _____

Markmið H:

Að gera sér grein fyrir áhrifum og skaðsemi hass og annarra ólöglegra ávana- og fíkniefna.

1. Tengdu saman setningarhlutana með því að setja réttan bókstaf við hverja tölu.

1. _____	Tetrahydrókannabinól eða THC er	a. heilafrumur, æxlunarfæri, lungu og ónæmiskerfið.
2. _____	Hass er mjög skaðlegt því	b. heilsuna almennt og getur valdið alvarlegum vandamálum bæði líkamlegum og tilfinningalegum.
3. _____	Sniff eða lífræn leysiefni skaða	c. mörg mikilvægustu líffærin og geta valdið bráðadauða.
4. _____	Hass skaðar	d. hættulegasta efnið í hassi.
5. _____	Notkun stera meðal íþróttamanna skaðar	e. efnin í því safnast fyrir í fituvef líkamans.

2. Skrifaðu „S“ fyrir framan sannar fullyrðingar og „Ó“ fyrir framan ósannar.

- a. _____ Hass og önnur kannabisefni skaða æxlunarfæri karla en ekki kvenna.
- b. _____ THC hefur örvandi áhrif á heilann svo að maður hugsar hraðar og einbeiting eykst.
- c. _____ Það tekur líkamann lengri tíma að losa sig við THC heldur en áfengi og nikótín.
- d. _____ Hassreykur er síður krabbameinsvaldandi en sígarettureykur.
- e. _____ Sígarettur og áfengi eru fíkniefni vegna þess að maður getur orðið háður neyslu þeirra.
- f. _____ Amfetamín, kokaín, e-töflur og heróín eru ólögleg ávana- og fíkniefni.
- g. _____ Sniffefni eru hættuleg vegna þess að þau berast beint frá nefi og munn til heilans, hjartans og lungnanna en fara ekki um meltingarveginn né síast gegnum nýru og lifur.

Nafn: _____

Markmið I:

Að beita þriggja skrefa aðferðinni S-V-ÖR til að æfa sig í að hafna neyslu áfengis og annarra vímuefna.

1. Skrifaðu svör þess sem neitar í eftirfarandi samtali og notaðu skrefin þrjú í ferlinu S-V-ÖR.

Hinn: „Við krakkarnir ætlum að hittast við sjoppuna í kvöld. Kemurðu ekki með?“

Sá sem neitar: (1. skref)

Hinn: „Það er búið að redda bjór og svo verður kannski partí. Þetta verður stuð.“

Sá sem neitar: (2. skref)

Hinn: „O, hvað er eiginlega að þér! Viltu ekki hafa smáfjör?“

Sá sem neitar: (3. skref)

Nafn: _____

Markmið J:

Að æfa sig í að hafna áfengi og öðrum vímu- eða fíkniefnum.

1. Hérna á eftir eru ýmis önnur ráð sem þú getur notað til að hafna áfengi. Skrifðu við hver þeirra hvernig þú gætir brugðist við eða hvað þú gætir sagt við þann sem reyndi að fá þig til að fá þér dós af bjór eða annað áfengi í partíi hjá vini ykkar.

a. Einfaldlega að segja „nei“. _____

b. Fara. _____

c. Nefna ástæðu. _____

d. Breyta um umræðuefni. _____

e. Nota húmor – slá á létta strengi. _____

f. Gera ráð fyrir að hinn viti betur. _____

g. Að þið sem ekki viljið drekka standið saman. _____

Gátlisti

Nú þegar nemendur þínir hafa lokið við sjöundu námseiningu gætir þú notað þennan gátlista til að kanna hve vel þeim hefur tekist að ná markmiðum einingarinnar.

Hver nemandi ætti að geta:

- Skilgreint hugtakið persónulegt markmið.
- Gert sér grein fyrir að það að setja sér markmið hjálpi til við að ná árangri og koma hlutum í verk.
- Gert greinarmun á skammtíma- og langtímamarkmiðum.
- Lýst og æft fjögurra skrefa aðferð til að setja sér markmið.
- Gert grein fyrir mun á persónulegum markmiðum og markmiðum sem aðrir setja okkur.
- Útskýrt hvers vegna mikilvægt sé að setja sér markmið.
- Gert sér grein fyrir hvernig hægt er að læra af mistökum og nýta það til að ná árangri við markmiðssetningu.
- Nýtt sér aðferðina að hugsa jákvætt sem hann hefur lært til að takast á við mistök.
- Beitt fjögurra skrefa aðferðinni til að gera áætlun um persónuleg skammtíma- og langtímamarkmið.
- Gert sér grein fyrir hve mikilvægt er að sýna ákveðni og áhuga til að ná markmiðum sínum.

Nafn: _____

Markmið A:

Að skilgreina hugtakið markmið og nefna dæmi.

1. Skilgreindu hugtakið markmið.

2. Nefndu þrjú dæmi um skammtímamarkmið.

a. _____

b. _____

c. _____

3. Nefndu þrjú dæmi um langtímamarkmið.

a. _____

b. _____

c. _____

4. Nefndu tvær ástæður fyrir því að mikilvægt sé að setja sér markmið.

a. _____

b. _____

Nafn: _____

Markmið B:

Að æfa sig í að setja sér persónulegt markmið og ná því.

1. Fylltu í eyðurnar hér á eftir og ljúktu þannig við skrefin fjögur við að setja sér markmið.

1. skref: _____ markmiðið.

2. skref: _____ skrefin sem færa þig nær markmiðinu

3. skref: Íhugaðu hvaða _____ gætu verið í veginum og hvernig þú getir _____ þeim.

4. skref: Settu þér _____ til þess að ná markmiðinu.

2. Lestu málsgreinina hér á eftir og hjálpaðu Magga að setja sér markmið með því að nota skrefin fjögur.

Magga langar mikið til að læra karate en það eru engar æfingar í boði þar sem hann á heima. Hann hefur séð karatebúning úti á snúru bak við hús hjá nágroddanum og veit að það er eldri maður sem býr í húsinu sem á hann. Maggi er viss um að þessum manni sé illa við annað fólk því einu sinni fór fótoltinn hans óvart yfir á hans lóð. Maggi fór og sótti hann og maðurinn sagði honum að snauta af lóðinni sinni. Eina leiðin fyrir Magga til þess að læra karate er að biðja þennan mann að kenna sér svo að hann hefur ákveðið að vingast við hann.

1. skref: _____

2. skref: _____

3. skref: _____

Hvaða tvær hindranir gætu orðið á vegi Magga og hvernig gæti hann komist yfir þær?

Hindrun 1: _____

Lausn: _____

Hindrun 2: _____

Lausn: _____

4. skref: _____

Nafn: _____

Markmið C:

Að bregðast á jákvæðan hátt við mistökum.

Skrifaðu mögulegar jákvæðar hugsanir, tilfinningar og athafnir við eftirfarandi „hvað ef“ aðstæður.

1. Hvað ef ég hringi í vinkonu/vin mína/minn og hún/hann vill ekki koma með mér á ballið?

Hugsun: _____

Tilfinning: _____

Athöfn: _____

2. Hvað ef ég fæ lélega einkunn á prófinu?

Hugsun: _____

Tilfinning: _____

Athöfn: _____

3. Hvað ef ég hef ekki efni á að kaupa mér eins föt og flestir hinir í bekknum eiga?

Hugsun: _____

Tilfinning: _____

Athöfn: _____

4. Hvað ef vinum mínum líkar ekki nýja klippingin?

Hugsun: _____

Tilfinning: _____

Athöfn: _____

Gátlisti

Nú þegar nemendur þínir hafa lokið við áttundu námseiningu gætir þú notað þennan gátlista til að kanna hve vel þeim hefur tekist að ná markmiðum einingarinnar.

Hver nemandi ætti að geta:

- Gert sér grein fyrir hvernig allir geta byggt upp sjálfstraust og góða sjálfsmynd.
- Lýst því hvernig góð og slæm lífsreynsla getur haft áhrif á sjálfstraust.
- Gert sér grein fyrir að það hefur betri áhrif á sjálfstraust að einbeita sér að jákvæðri lífsreynslu frekar en neikvæðri.
- Lýst því hvernig þekking, færni og jákvæð viðhorf sem lögð hefur verið áhersla á í efninu stuðlar að auknu sjálfstrausti og samskiptafærni.
- Gert sér grein fyrir því hvernig hann getur hjálpað öðrum við að byggja upp sjálfstraust.
- Nefnt ástæður fyrir mikilvægi þess að meta aðra að verðleikum og hrósa.
- Lýst því sem hann hefur lært af því að fást við þetta námsefni.
- Nýtt sér þá færni sem hann hefur lært.

Þessari námseiningu fylgja ekki próf eins og í hinum á undan því hún er eins konar samantekt á námsferilinu. En til að fá nemendur til að íhuga það sem þeir hafa fengist við í náminu mætti biðja þá að skrá í dagbókina sína eða á sér blað hvernig þeim hefur tekist að tileinka sér ýmis atriði úr gátlistanum hér fyrir ofan. Einnig mætti nota hugmynd að sjálfsmati sem byggist á gátlistanum, sjá bls. 53.

Nafn: _____

Gátlisti fyrir sjálfsmat nemanda

Ég ...	Mjög vel	Nokkuð	Ekki nógu vel
geri mér grein fyrir hvernig allir geta byggt upp sjálfstraust og góða sjálfsmynd.			
get lýst því hvernig góð og slæm lífsreynsla getur haft áhrif á sjálfstraust.			
geri mér grein fyrir að það hefur betri áhrif á sjálfstraust að einbeita sér að jákvæðri lífsreynslu frekar en neikvæðri.			
get lýst því hvernig þekking, færni og jákvæð viðhorf sem lögð hefur verið áhersla á í námsefninu stuðla að auknu sjálfstrausti og samskiptafærni.			
geri mér grein fyrir því hvernig ég get hjálpað öðrum við að byggja upp sjálfstraust.			
get nefnt ástæður fyrir mikilvægi þess að meta aðra að verðleikum og hrósa.			
get lýst því sem ég hef lært af því að fást við þetta námsefni.			
get nýtt mér þá færni sem ég hef lært.			

Það sem mér fannst áhugaverðast í þessu námi _____

Það sem mér fannst gagnlegast í náminu _____

Það sem ég myndi vilja fjalla meira um _____

SJÁLFSMAT

8.

NÁMSEINING

Svör**Markmið A**

1. Þægilegt = a, c, f, g, h. Óþægilegt = b, d, e, i
Hámarksstig: 9 Lágmarksstig: 7
2. Svörin geta verið ólík. Þau eiga að vera í takt við bekkjarreglurnar sem bekkurinn setti sér og hegðunardæmi í samhengi við hverja reglu.
Hámarksstig: 6 Lágmarksstig: 5

Markmið B

1. a = N, b = U, c = N, d = U, e = N, f = N, g = U, h = N
Hámarksstig: 8 Lágmarksstig: 6
2. Svörin geta verið ólík en eiga öll að bera vott um viðurkenningu eða stuðning.
Hámarksstig: 4 Lágmarksstig: 3

Markmið C

1. Svörin geta verið ólík.
2. Svörin geta verið ólík.
Hámarksstig: 7 Lágmarksstig: 6

Markmið D

1. a = S, b = Ó, c = S, d = S, e = S, f = Ó, g = S, h = Ó
Hámarksstig: 8 Lágmarksstig: 7
2. Svörin geta verið ólík. Möguleg svör: Líkamlegar: Aukin hæð og þyngd, kynfæri þroskast, röddin dýpkar, bólur, hárvöxtur á líkamanum og kynfærum. Vitsmunalegar: Óhlutbundin hugsun, aukið minni, setja spurningarmerki við ýmsar hugmyndir, þ.e. taka ekki öllu sem gefnu. Félagslegar: verða háðari jafnöldrunum, taka sjálf ákvarðanir sem snúa að þeim, taka að sér fullorðinslegri hlutverk, setja sér markmið. Tilfinningalegar: Örar tilfinningasveiflur, ýktar tilfinningar, finnast maður ekki hafa stjórn á tilfinningum sínum.
Hámarksstig: 8 Lágmarksstig: 6

Markmið E

1. Svörin geta verið ólík. Möguleg svör: a) sýna öðrum virðingu, hlusta á aðra, nota uppörvandi athugasemdir, b) bera virðingu fyrir sjálfum/sjálfri sér, efla sjálfstraustið, viðurkenna sjálfa(n) sig, c) að gera mér grein fyrir af hverju þær stafa, að viðurkenna að þær eru eðlilegar.
Hámarksstig: 6 Lágmarksstig: 5

Markmið A

1. Fyrsti fótur = að vita að maður er fær. Annar fótur = að njóta viðurkenningar. Þriðji fótur = að vera ábyrgur. Dæmin geta verið mismunandi.

Hámarksstig: 9

Lágmarksstig: 7

2. a, d, e, g

Hámarksstig: 4

Lágmarksstig: 3

3. Frásagnirnar geta verið af ýmsu tagi.

Hámarksstig: 3

Lágmarksstig: 3

Markmið B

1. Svör geta verið ólík, en gætu t.d. verið að geispa, líta á úrið sitt, halda ekki augnsambandi, gera eitthvað annað.

Hámarksstig: 3

Lágmarksstig: 3

2. $a = 1, b = 2, c = 1, d = 3, e = 2$

Hámarksstig: 5

Lágmarksstig: 4

Markmið C

1. $R = a, f. ER = b, c, d, e, g$

Hámarksstig: 7

Lágmarksstig: 6

2. Einbeiting: veita þeim sem er að tala athygli, halda augnsambandi, ekki trufla, ekki gera eitthvað annað. Viðurkenning: Kinka kolli, brosa, gefa til kynna að ég skilji, hlusta af áhuga þó ég sé ekki sammála. Að fá viðmælanda til að opna sig: hvetja þann sem er að tala með því að ræða um hugmyndir hans og tilfinningar, spyrja opinna spurninga.

Hámarksstig: 9

Lágmarksstig: 7

Markmið D

1. $\text{Á} = c, e. \text{Ó} = a, b, d$

Hámarksstig: 5

Lágmarksstig: 4

- 2 og 3. Svör geta verið mismunandi en ættu að vera nákvæm.

Hámarksstig: 8

Lágmarksstig: 6

Markmið A

- | | |
|---------------------------------|---------------------|
| 1. $S = c, e, f$. | $O = a, b, d, g, h$ |
| Hámarksstig: 8 | Lágmarksstig: 7 |
| 2. Svör geta verið mismunandi. | |
| Hámarksstig: 10 | Lágmarksstig: 8 |
| 3. $a = 4, b = 2, c = 4, d = 4$ | |
| Hámarksstig: 4 | Lágmarksstig: 3 |

Markmið B

- | | |
|--|-----------------|
| 1. Jákvæð fata = a, d, f | |
| 2. Málsgreinar b, c og e bera vott um gagnrýni, höfnun og hroka. | |
| Hámarksstig: 6 | Lágmarksstig: 5 |
| 3. Svör geta verið mismunandi. | |
| Hámarksstig: 4 | Lágmarksstig: 3 |

Markmið C

- | | |
|--------------------------------|-----------------|
| 1. Svör geta verið mismunandi. | |
| 2. Svör geta verið mismunandi. | |
| Hámarksstig: 12 | Lágmarksstig: 8 |

Markmið D

- | | |
|--|-----------------|
| 1. Svör geta verið ólík en eiga að innihalda alla þrjá þætti ég-boða. | |
| Hámarksstig: 6 | Lágmarksstig: 5 |
| 2. a. Svör geta verið ólík. Nokkur dæmi: vegna þess að þau hjálpa okkur að tjá hug okkar á jákvæðan hátt, með því að nota þau gerir maður ekki lítið úr öðrum, maður kemst hjá því að ásaka aðra þó þeir geri eitthvað á hlut manns. | |
| Hámarksstig: 4 | Lágmarksstig: 3 |
| b. Möguleg svör: Ofbeldi, ásökun, fáskiptni. | |
| Hámarksstig: 4 | Lágmarksstig: 3 |

Markmið E

1. Svör geta verið mismunandi (sjá ýmis dæmi í 3. námseiningu, 7. kennslustund).

Hámarksstig: 6

Lágmarksstig: 5

2. Dæmi um möguleg svör: Einn – að fara út að hjóla, ganga eða skokka, fara í körfu- eða fótbolta og dúndra boltanum í mark, vegg eða körfuna. Með öðrum – að ræða af hreinskilni og opinskátt við vin sinn, fara á gamanmynd í bíó og hlæja svolítið, ræða við foreldra.

SVÖR

3.

NÁMSEINING

Markmið A

1. Eiginleikar gætu verið: heiðarleiki, umhyggja, tryggð, gamansemi, einlægni, viðurkenning, traust o.fl. Ástæður geta verið ólíkar. (Gefðu eitt stig fyrir eiginleika og tvö fyrir ástæðu.)

Hámarksstig: 6

Lágmarksstig: 5

2. Hugsanleg svör: Vinátta er mikilvæg fyrir unglinga því jafningjahópurinn fer að skipta meira máli og þeir verða óháðari foreldrum sínum. Vinir sýna umhyggju og stuðning. Vinir gefa manni tækifæri til að prófa hugmyndir og þjálfa sig í félagslegri færni.

Hámarksstig: 6

Lágmarksstig: 4

Markmið B

1. Hugsanleg svör: Að stinga upp á að læra saman, bjóða henni í afmæli eða teiti, biðja hana að koma í bíó, borða saman o.fl.

Hámarksstig: 4

Lágmarksstig: 3

2. Svör geta verið mismunandi.

Hámarksstig: 5

Lágmarksstig: 4

Markmið C

1. $J = a$, b . $N = c$, d , e

Hámarksstig: 5

Lágmarksstig: 5

2. Svör geta verið ólík. (Sjá dæmi í handbók kennara bls. 170.)

Hámarksstig: 4

Lágmarksstig: 3

3. Hugsanleg svör: Að ræða málið við viðkomandi og reyna að fá hann/hana til að breyta vináttunni á jákvæðar nótur, slíta vináttunni, verja minni tíma með viðkomandi, segja viðkomandi þína meiningu – að þetta valdi þér áhyggjum.

Hámarksstig: 3

Lágmarksstig: 2

Markmið D

1. Rétt skilgreining = c

Hámarksstig: 2

Lágmarksstig: 2

2. Svör geta verið ólík. Einn möguleiki er: $S =$ Hafið þið beðið systur mína um leyfi? $V =$ Ekki taka þá án þess að spyrja hana. $ÖR =$ Hún er inni, við skulum bara spyrja hana.

Hámarksstig: 3

Lágmarksstig: 2

3. Hugsanleg svör: Að stinga upp á að gera eitthvað annað, að stinga upp á að fara heim og ná í sína eigin línuskauta.

Hámarksstig: 2

Lágmarksstig: 2

Markmið E

1. Möguleg svör: a = Það er fáránleg hugmynd. Ég trúi ekki að þú hafir stungið upp á þessu aulinn þinn. b = Nei, ég hef ekki áhuga á því. Nei, við gætum lent í vandræðum. Við kaupum okkur bara nammi, ég á pening, ég gef þér með mér.

Hámarksstig: 4

Lágmarksstig: 3

2. Möguleg svör: a = Ákveðni sýnir að ég hef sjálfstraust og er örugg(ur) með svar mitt. b = Þá móðga ég ekki hinn eða reiti til reiði. Það hvetur hinn til að hætta að beita neikvæðum þrýstingi.

Hámarksstig: 4

Lágmarksstig: 3

Markmið F

1. Aðstæður geta verið mismunandi. Hugsanleg neikvæð dæmi: Það sakar ekki einu sinni. Ég á það skilið. Ég vil passa inn í hópinn. Hugsanleg jákvæð dæmi: Ég vil gera það sem er rétt. Ég fer mínar eigin leiðir. Ég þarf ekki vini sem vilja hafa slæm áhrif á mig.

Hámarksstig: 4

Lágmarksstig: 3

2. Svör geta verið mismunandi. Dæmi: Þú getur þetta. Ég skal. Ég ætla að ná markmiðinu o.fl.

Hámarksstig: 3

Lágmarksstig: 3

Markmið G

1. 4. skref: Sleppið lausnum sem eru óásættanlegar fyrir einhvern hlutaðeigandi.

5. skref: Umhugsun og mat.

6. skref: Markmiðinu náð.

Hámarksstig: 3

Lágmarksstig: 2

2. Möguleg svör:

1. skref Siggi: Þú sagðist ætla að koma með mér. Mig langar svo að fara en ég vil ekki fara einn.

Maggi: Ég hefði alveg viljað koma með þér. Ég var búinn að gleyma að tónleikarnir væru í kvöld.

2. skref Siggi: Hvernig gastu gleymt þessu? Rosalega er ég svekktur.

Maggi: Fyrirgefðu. Ég ætla að gå hvort við getum breytt þessu.

3. skref Maggi gæti sagt vini sínum frá aðstæðum og þeir farið seinna í bíó. Siggi gæti boðið einhverjum öðrum með sér á tónleikana. Hann gæti líka reynt að fá miða á tónleikana á öðrum tíma. Siggi gæti ákveðið að vera bara heima.

4. skref: Siggi yrði heima. Siggi reyndi að fá miða á tónleikana á öðrum tíma.

5. skref: Meta á lausnir sem eftir eru.

6. skref: Maggi ákveður að fresta bíóferðinni og fer með Sigga á tónleikana. Þeir skemmta sér konunglega.

Hámarksstig: 10

Lágmarksstig: 8

Markmið A

1. Áður fyrr voru fjölskyldur miklu stærri en þær eru nú á dögum. Foreldrar, börn og aðrir ættingjar af öðrum kynslóðum bjuggu í nábýli. Oft voru það aðrir en foreldrarnir sem önnuðust börnin. Þegar lífshættir fólks breyttust og bændasamfélagið á Íslandi breyttist með aukinni þéttbýlismyndun breyttist um leið fjölskyldugerðin. Það myndaðist það sem nú er kallað kjarnafjölskylda. Það er þegar börn og foreldrar þeirra mynda fjölskyldu en aðrir nánir ættingjar búa annars staðar. Enn fleiri breytingar hafa orðið á fjölskyldugerðum. Mörg börn búa nú aðeins hjá öðru foreldri sínu, oft vegna skilnaðar. Nú á tímum eru samsettar fjölskyldur algengar en það eru fjölskyldur þar sem foreldrar sem hafa báðir skilið ala upp börnin sín sem eina fjölskyldu. Þá er ættleiðing barna annað atriði sem sett hefur svip á fjölskyldugerðir nú á dögum. En hver sem gerð fjölskyldunnar er fullnægir hún grundvallarþörfum.

Hámarksstig: 7

Lágmarksstig: 6

2. Möguleg svör: Grundvallarþarfir fyrir fæði, klæði og húsaskjól, ást og umhyggju, mótun hegðunar, myndun gildismats, miðla menningarlegum hefðum, viðhalda fjölskylduhefðum.

Hámarksstig: 5

Lágmarksstig: 4

Markmið B

1. Svör geta verið ólík en ættu að endurspegla það sem nemendur hafa lært í námsefninu.

Hámarksstig: 6

Lágmarksstig: 5

2. Svör geta verið mismunandi en ættu að endurspegla það sem nemendur hafa lært í efninu.

Hámarksstig: 4

Lágmarksstig: 3

Markmið C

1. Frásagnir geta verið ólíkar. Ástæður sem nemendur gætu nefnt fyrir mikilvægi samverustunda fjölskyldunnar gætu verið: Því það er gaman, styrkir tengslin í fjölskyldunni o.fl.

Hámarksstig: 8

Lágmarksstig: 6

Markmið A

1. Innri: Þroski, hæfileikar, áhugamál. Ytri: lífsgildi foreldra, fjölmiðlar, jafnaldrar, menningarhefðir.

Hámarksstig: 4

Lágmarksstig: 3

2. Svör geta verið mismunandi.

Hámarksstig: 8

Lágmarksstig: 6

Markmið B

1. P = a, c, e L = b, d

2. Þörfum.

3. Við tökum ákvarðanir til að fullnægja fyrst þörfum okkar og svo löngunum.

Hámarksstig: 8 (þar af tvö stig í 3. lið) Lágmarksstig: 6

Markmið C

- 1.

1. skref: Í svari ættu að koma fram spurningar eins og þessar: Hvað kostar I-podinn? Hvernig eigum við að skiptast á um að nota hann?

2. skref: Í svari ætti að koma fram að nemandinn aflar sér upplýsinga með því að tala við vin sinn, fara í búðina til að skoða I-podinn o.s.frv.

3. skref: Í svari ætti að koma fram hvernig nemandi metur þær upplýsingar sem hann hefur aflað sér.

Hámarksstig: 6

Lágmarksstig: 5

Markmið D

1. M = f, j

L = a, b, c, d, e, g, h, i

Hámarksstig: 10

Lágmarksstig: 8

2. Hugsanleg svör: Kostirnir í stöðunni eru að fara heim eða vera áfram með Kötu og hinum krökkunum. Tilgátur um afleiðingar gætu verið: Að Kata færi í fylu út í Lóu, að krakkarnir yrðu fúlir, að bregðast trausti foreldranna, mamma og pabbi yrðu reið, mamma og pabbi yrðu vonsvikin, að mamma og pabbi yrðu glöð o.s.frv.

Gefðu eitt stig fyrir hvorn kost, eitt stig fyrir hverja jákvæða og neikvæða afleiðingu, eitt stig fyrir ákvörðun Lóu og eitt stig fyrir mat Lóu á ákvörðun sinni. Meta ætti nemendur fyrir framsetningu og rökrétt svör fremur en hve mikla „hlýðni“ ákvarðanirnar bera vott um.

Hámarksstig: 8

Lágmarksstig: 6

Markmið E

1. Svörin er að finna á upplýsingablöðum um áfengi og í inngangi 6. kennslustundar í handbók kennara.

Hámarksstig: 4

Lágmarksstig: 4

2. Hugsanleg svör: Þeir telja það vera rangt, þeir vita að ef þeir drekka áfengi getur það haft áhrif á sjálfstjórn þeirra, þeim finnst það vont á bragðið, áfengi er sérlega ávanabindandi fyrir unglinga, þeim er ekki sama um heilsu sína, þeir óttast áhrifin af því á líkamann o.s.frv.

Hámarksstig: 4

Lágmarksstig: 4

Markmið F

1. $a = 5, b = 6, c = 1, d = 3, e = 2, f = 4$

2. Svör geta verið mismunandi.

3. Svör geta verið mismunandi.

Hámarksstig: 10

Lágmarksstig: 8

Markmið G

1. Mögulegar svör: Það er skaðlegt fyrir heilsuna, það vill ekki verða háð reykingum eða tóbaki, það er dýrt, það er vond lykt af tóbaksreyk, því finnst það vont, aðrir eru á móti reykingum, vinir reykja ekki o.fl.

2. $a = Ó, b = S, c = Ó, d = Ó, e = S, f = S$

Hámarksstig: 10

Lágmarksstig: 8

Markmið H

1. $1 = d, 2 = e, 3 = c, 4 = a, 5 = b$

2. $a = Ó, b = Ó, c = S, d = Ó, e = S, f = S, g = S$

Hámarksstig: 12

Lágmarksstig: 10

Markmið I

- 1.

1. skref – Hugsanleg svör: Jú, það gæti verið gaman. Hvað ætlið þið að vera lengi? Hverjir verða þarna? Hvað á að gera?

2. skref – Hugsanleg svör: Nei, takk ég hef ekki áhuga. Ég held ég sleppi því. Ég drekk ekki. Ég hef ekki áhuga á að vera með fullu liði.

3. skref – Hugsanleg svör: Jú, jú ég er til í fjör en ekki svona. Það kemur málinu ekki við. Eigum við ekki frekar að skella okkur í bíó?

Hámarksstig: 6

Lágmarksstig: 5

Markmið J

1. Svör geta verið ólík.

Hámarksstig: 7

Lágmarksstig: 5

Markmið A

1. Svar: Markmið er eitthvað sem maður vill gera sem útheimtir að maður geri áætlun og leggi nokkuð á sig.

Hámarksstig: 2

Lágmarksstig: 1

- 2 og 3. Svör geta verið ólík en eiga að gefa til kynna að nemendur geri sér grein fyrir muninum á skammtíma- og langtímamarkmiðum.

Hámarksstig: 6

Lágmarksstig: 5

4. Hugsanleg svör: Það hvetur mann til að hugsa um hvert maður stefnir og gera sér grein fyrir hvað maður vill. Það hvetur mann til dáða um að leggja harðar að sér, koma meiru í verk. Það hjálpar okkur að koma meiru í verk o.s.frv.

Hámarksstig: 4

Lágmarksstig: 3

Markmið B

1. 1. skref: Að skilgreina.
2. skref: Að nefna.
3. skref: Hindranir, komist fram hjá.
4. skref: Tímamörk.

Hámarksstig: 5

Lágmarksstig: 4

2. 1. skref: Að læra karate.
2. skref: Svör geta verið mismunandi en ættu að sýna skrefin í átt að því að læra karate.
3. skref: Svör geta verið mismunandi.
4. skref: Í svörum ættu að koma fram tímamörk.

Hámarksstig: 8

Lágmarksstig: 6

Markmið C

1. Svör geta verið ólík en dæmi um möguleg svör: Ég skemmti mér kannski bara betur með einhverjum öðrum. Ég er vongóð(ur). Ég hringi í einhvern annan.
2. Svör geta verið ólík en dæmi um möguleg svör: Ég hefði kannski átt að læra þetta betur. Bjartsýni. Ég læri lengur og meira fyrir næsta próf.
3. Svör geta verið ólík en dæmi um möguleg svör: Maður er ekkert betri manneskja þó maður eigi eintóm merkjaföt. Ég er bara fín(n) eins og ég er (sjálfsöryggi). Ég reyni að vera með krökkum sem leggja ekki allt upp úr því að vera í merkjafötum.
4. Svör geta verið ólík en dæmi um möguleg svör: Allt í lagi, öllum geta orðið á mistök og hárið vex aftur. Vongóð(ur) (sjálfsöryggi). Ég slæ á létta strengi og geri að gamni mínu yfir hárinu.