



Ölduselsskóli

Færni - Virðing - Metnaður



**Gleði og góðverka
október
2020**

[Smellið hér til að sækja word skjal til
breyta/aðlaga að eigin starfi.](#)

Markmið

Viðmið úr Aðalnámskrá grunnskóla

Sýnt fram á skilning á mikilvægum gildum, svo sem kærleika, mannhelgi, félagslegu réttlæti, umhyggju fyrir öðrum mönnum og öllu lífi.

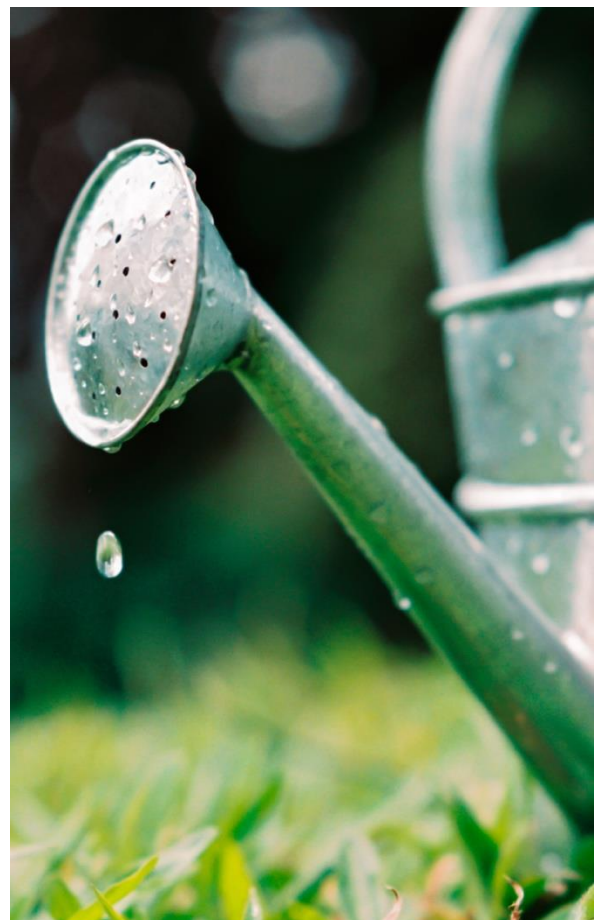
Sýnt sanngirni, sjálfstraust og virðingu í samskiptum og samvinnu við aðra.

Sýnt samferðafólki sínu tillitssemi og umhyggju.

Námsmat: lokið/ólokið

Allt sem þú veitir athygli vex og dafnar

Okkur langar núna að einbeita okkur að því góða og því sem við erum þakklát fyrir. Í þessu vinnuhefti eru fjölbreytt verkefni fyrir hvern dag í mánuðinum. Við fengum hugmyndirnar frá dagatölum hjá velvirk.is og aðlöguðum að okkur. Sum verkefni eru eingöngu verkleg en önnur eru líka skrifleg og því er þetta verkefnahefti til að hjálpa þér til að halda utan um þessa vinnu.



Október

2020

„Veldu að vera bjartsýn/n. Það er betra“

– Dalai Lama

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
Slakaðu á	Gerðu eitthvað þrennt í daga til að gleðja aðra	Settu saman lagalista með uppáhaldslögnum þínum (a.m.k. 10 lög)	Skrifaðu niður a.m.k. 3 hluti sem þú ert þakklát/ur fyrir	Skipuleggðu samverustund með vinum þínum	Horfðu á eitthvað fyndið og njóttu þess að hlæja	Taktu 5 myndir af hlutum sem þú ert þakklát/ur fyrir
Sunnudagur til sælu	Skrifaðu lista yfir góðverk sem þú getur gert og veldu svo a.m.k. eitt til að gera í dag	Búðu til lista yfir það sem þú hlakkar til að gera	Komdu fram við alla sem þú átt í samskiptum við sem vini	Skrifaðu þakkarbréf til einhvers	Starfsdagur kennara Njóttu þess að hlusta á lagalistann þinn	Gefðu fötum sem þú ert hætt/ur að nota nýtt líf og gefðu þau áfram
Veldu jákvæðni og gleði	Reyndu að kalla fram bros hjá sem flestum í dag	Gerðu lista yfir ljúfar minningar sem þú er þakklát/ur fyrir	Víðtalsdagur Skrifaðu a.m.k. 3 atriði sem hafa gengið vel í vetur í skólanum	Njóttu þessa að vera í frii	Dansaðu	Eldaðu uppáhaldsmatinn þinn og njóttu þess að borða hann
Njóttu þess að vera með fólki sem þér þykir vænt um	Njóttu þess að þurfa ekki að vakna mjög snemma	Skrifaðu niður lista með hugmyndum á nýtt dagatal fyrir árganginn	Úlfjótssvatn Farðu út í göngutúr	Úlfjótssvatn Skjálous dagur	Úlfjótssvatn Farðu út í náttúruna og njóttu	Gerðu eitthvað í dag sem er jákvætt fyrir umhverfið

Gleði og góðverka október

1. október

Brostu og sýndu vinsemd.

Hverjir fengu bros og vinsemd?

2. október

Horfðu á eitthvað fyndið og njóttu þess að hlæja.

Hvað valdir þú að horfa á?

3. október

Taktu 5 myndir af hlutum sem þú ert þakklát/ur fyrir.

Hvað er á myndunum þínum?

4. október

Slakaðu á.

Hvað gerðirðu til að slaka á?

5. október

Gerðu eitthvað þrennt í daga til að gleðja aðra.

Hvað gerðir þú til að gleðja aðra?

6. október

Settu saman lagalista með upphaldslögunum
þínum (a.m.k. 10 lög).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

7. október

Skrifaðu niður a.m.k. 3 hluti sem þú ert
þakklát/ur fyrir.

1. _____
2. _____
3. _____

8. október

Skipuleggðu samverustund með vinum þínum.

9. október

Njóttu þess að hlusta á lagalistann þinn.

Hvernig leið þér við að hlusta á lagalistann?

10. október

Gefðu fötum sem þú ert hætt/ur að nota nýtt líf
og gefðu þau áfram. Hvað gafstu af fötum og
hvert fóru fötin?

11. október

Sunnudagur til sælu.

Hvað gerðir þú skemmtilegt?



12. október

Skrifaðu lista yfir góðverk sem þú getur gert og
veldu svo a.m.k eitt til að gera í dag.

13. október

Búðu til lista yfir það sem þú hlakkar til að gera.

14. október

Komdu fram við alla sem þú átt í samskiptum við sem vini. *Hvernig gekk það?*

15. október

Skrifaðu þakkarbréf til einhvers. *Hver fær bréfið og fyrir hvað er þakkað?*

16. október

Dansaðu.

Hvað dansaðir þú lengi og hvernig leið þér á eftir?

17. október

Eldaðu uppáhaldsmatinn þinn og njóttu þess að
borða hann.

Hvað eldaðir þú og hvernig smakkaðist?

18. október

Veldu jákvæðni og gleði.



19. október

Reyndu að kalla fram bros hjá sem flestum í dag.

Skrifaðu nöfn á nokkrum sem brostu til þín.

20. október

Gerðu lista yfir ljúfar minningar sem þú er

þakklát/ur fyrir.

21. október

Skrifaðu a.m.k. 3 atriði sem hafa gengið vel í vetur
í skólanum.

22. október -Vetrarfrí

Njóttu þess að vera í fríi.

23. október -Vetrarfrí

Njóttu þess að horfa á góða bíómynd.

24. október -Vetrarfrí

Njóttu þess að slaka á.

25. október -Vetrarfrí

Njóttu þess að vera með fólki sem þér þykir vænt um.

26. október -Vetrarfrí

Njóttu þess að þurfa ekki að vakna mjög snemma.

27. október

Skrifaðu niður lista með hugmyndum á nýtt dagatal fyrir árganginn.

28. október -Úlfljótsvatn

Farðu út í göngutúr.

Nefndu fimm hluti sem þú sást í náttúrunni.

29. október -Úlfljótsvatn

Skjállaus dagur.

30. október -Úlfljótsvatn

Farðu út í náttúruna og njóttu.

31. október

Gerðu eitthvað í dag sem er jákvætt fyrir umhverfið.

**„Veldu að
vera
bjartsýn/n.
Það er
betra“**

- Dalai Lama