

Kraftaverkið ég

Kynfræðsla fyrir nemendur á yngsta
stigi grunnskóla:
Kennsluleiðbeiningar

Rut Ingvarsdóttir



Efnisyfirlit

<u>Samstarf við foreldra</u>	<u>3</u>
<u>Um námsefnið</u>	<u>5</u>
<u>Líkaminn minn</u>	<u>6</u>
<u>Ég</u>	<u>8</u>
<u>Kyn</u>	<u>10</u>
<u>Tilfinningar</u>	<u>12</u>
<u>Styrkleikar</u>	<u>14</u>
<u>Sjálfsmynd</u>	<u>16</u>
<u>Vinátta</u>	<u>18</u>
<u>Fjölskyldan</u>	<u>20</u>
<u>Viðauki 1</u>	<u>21</u>
<u>Viðauki 2</u>	<u>24</u>
<u>Viðauki 3</u>	<u>25</u>
<u>Viðauki 4</u>	<u>27</u>
<u>Viðauki 5</u>	<u>28</u>

Samstarf við foreldra

Foreldrar gegna mikilvægu hlutverki þegar kemur að kynfræðslu barna sinna. Rannsóknir sýna að þegar foreldrar eru ófeimnir við að ræða um kynlíf við börn sín og gera það á opinn og einlægan hátt, ríkir meira traust innan fjölskyldunnar (Dagbjört Ásbjörnsdóttir, Guðbjörg Edda Hermannsdóttir og Sigurlaug Hauksdóttir, 2009; Lee og Kweon, 2013). Margir foreldrar vilja ræða um kynlíf við börn sín en treysta sér ekki til þess þar sem þeir skammast sín, líður illa eða hafa hvorki færni né þekkingu til þess (Lee og Kweon, 2013). Kennarar þurfa því að vera í virkum samskiptum við foreldra og leiðbeina þeim, svo þeir séu vel upplýstir áður en farið er í kennslu á efni eins og kynfræðslu. Þá kemur foreldrum ekki á óvart þótt barn þeirra spyrji um málefni tengd kynfræðslunni heima fyrir. Vel upplýstir foreldrar geta þá haldið áfram umræðunni heima sem er mikilvægt fyrir barnið. Niðurstöður rannsókna hafa sýnt að ef opin umræða er á heimili barns um málefni kynfræðslunnar upplifir barnið meira öryggi og tjáir sig frekar um flókin málefni (Shtarkshall, Santelli og Hirsch, 2007, bls 117-118). Þegar samstarf er gott er líklegra að markmiðum með kynfræðsluefninu náist og auðveldara er þá að byggja ofan á þekkingu þeirra í kynfræðslu þegar nemendur eldast.



Um námsefnið

Námsefnið:

Námsefninu er skipt upp í átta kafla og eru mismunandi verkefni í hverjum kafla. Í vinnubókinni eru fjölbreytt skrifleg verkefni, auk þess eru leikir og fleira sem notast má við til þess að gera kennsluna líflega og skemmtilega. Spurningar nemenda út í efnið geta komið eftir tímann, daginn eftir eða jafnvel vikuna á eftir og getur verið gagnlegt að skrifa spurningarnar niður og svara þeim í næsta tíma. Mikilvægt er að svara þeim spurningum sem kunna að koma upp.

Tillaga að notkun:

Ráðlagt er að kenna námsefni bókarinnar yfir eina önn þar sem nemendur fá þá kynfræðslu í hverri viku. Ekki er nauðsynlegt að fara í hvern kafla fyrir sig í réttri röð. Kaflarnir mynda þó ákveðna samfellu en byggja ekki hvor á öðrum. Tekið er fram fyrir hvern kafla hvert markmið hans er, hvaða gögn þarf að styðjast við og hvaða hæfniviðmið úr aðalnámskrá grunnskóla er stuðst við hverju sinni.

Markmið:

Markmiðið með námsefninu er að efla kyn- og félagsþroska nemenda og undirbúa þau fyrir unglingsárin. Einnig er áhersla lögð á að efla sjálfsmynd nemenda sem er ein af undirstöðum þess að þeim líði vel, að þau taki ábyrgar ákvarðanir og séu í öruggum samböndum. Markmið með efninu er að gefa kennurum aukið aðgengi að námsefni í kynfræðslu fyrir yngsta stig grunnskóla. Þegar að kynfræðslan nær að vera með markvissum hætti er líklegra að nemendur upplifi að kynfræðsla sé hluti af námsferli þeirra og mikilvægur partur af lífinu.

Kynfræðsla:

Þegar kynfræðsla er kennd þarf að leggja áherslu á að skapa menningu innan bekkjarins þar sem ríkir traust, virðing og allir eiga auðvelt með að tjá skoðanir sínar. Mikilvægt er að vera í samstarfi með foreldrum eða forráðamönnum í hverri viku og greina frá efni kennslustundanna.

Líkaminn minn

Við þurfum að hugsa vel um líkamann okkar til að okkur líði vel.
Mikilvægt er að við borðum hollan mat, sofum vel og hreyfum okkur.

Hæfniviðmið:

Að nemandi geri sér grein fyrir þörf líkamans fyrir næringu, hvíld, hreyfingu og hreinlæti.

Að nemandi geti útskýrt mikilvægi hreyfingar, hreinlætis, hollrar fæðu og svefns.

Markmið:

Að skilja mikilvægi svefns, næringar og hreyfingar.

Gögn: Vinnubók, skrifffæri, timarit eða aðrar myndir sem tengjast heilsu sem nemendur geta notað til þess að líma inn í verkefnabókina.

Mikilvægar spurningar í þessum kafla:

- Hvað þurfa 5-8 ára börn að sofa lengi?
- Hvernig höldum við líkamanum okkar heilbrigðum?
- Hvað er hreinlæti?
- Hvernig nærum við líkamann?
- Hvað er holl næring?

Slökunaræfing:

Komdu þér vel fyrir í stólnum og lokaðu augunum. Þú skalt einbeita þér að því hvernig þér líður einmitt núna (5 sek). Þú skalt einbeita þér að tánum, krepptu þær saman (5 sek) og slepptu núna spennunni taktu eftir því hvernig tærnar slaka enn betur á (5 sek).

Kennari skal fara í gegnum nokkra líkamshluta með eins hætti. Gott er að byrja neðst og færa sig ofar þannig að endað sé á andliti. Meta þarf hveru margir líkamshlutar eru teknir fyrir eftir einbeitingu nemenda hverju sinni.

Líkaminn minn

Innlögn eða kveikja:

Þegar kemur að vellíðan nemenda skiptir hreyfing, næring, hreinlæti og svefn miklu máli. Markmið kennara er að auka þekkingu nemenda um mikilvægi þessara þátta. Í upphafi er gagnlegt að fara yfir bekkjarreglur, traust og virðingu.

Hugarflug getur verið ágæt leið til þess að kveikja áhuga nemenda á efninu og kanna hvað þau vita um heilsu áður en kennslan fer fram. Þá spyr kennari nemendur spurninga og skrifar svör þeirra á töflu eða þar sem allir sjá.

Verkefni: Verkefni um líkama nemenda skiptast í tvennt, svefn annarsvegar og almenn heilsa hinsvegar. Þá getur verið gagnlegt að lesa upphafs blaðsíðu kaflans með nemendum. Verkefni kaflans eru tvö talsins. Mismunandi er hversu lengi nemendur eru að leysa verkefnin en hver undirkaflí ætti að taka um 40 mínútur. Þá er reiknað með að kennari sé með stutta innlögn áður en nemendur vinna verkefni. Í verkefninu um almenna heilsu er gagnlegt að nýta tímarit eða aðrar myndir um heilbrigði sem nemendur geta klippt út og límt í verkefnabókina sína.

Leikir: Útivera er mikilvæg fyrir líkamlegt og andlegt heilbrigði, því getur verið gagnlegt fyrir nemendur að auka þekkingu sína á mikilvægi hreyfingar með því að fara í útileiki t.d. hlaupa í skarðið, stórfiskaleik, póko eða annan leik.

Einnig er hægt að brjóta kennsluna upp með hreyfingu t.d. að fara í planka, hnébeygjur, frokahopp eða aðrar auðveldar hreystiæfingar. Æfingarnar gætu verið góður vettvangur til þess að ræða mikilvægi hreyfingar. Hvernig hjartað fer að slá hraðar, andardrátturinn verður einnig hraðari og tengja það við starfsemi lungnanna. Nemendur upplifa oft vellíðan eftir að hafa gert slíkar æfingar, þar sem hreyfing hefur áhrif á hormónastarfsemi okkar og heilann.

Ég

Til þess að okkur líði vel þurfum við að hugsa vel um líkamann okkar. Þegar við eldumst, þroskumst við og líkaminn tekur breytingum og fer að líkjast meira líkama fullorðinna. Það er eðlilegt.

Hæfniviðmið:

Nemendur gera sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans.

Markmið:

Að nemendur þekki rétt heiti á kynfærum stúlkna og drengja.

Markmið með kaflanum er einnig að nemendur líti á líkama sinn með jákvæðum hætti og að þau upplifi þakklæti og vellíðan í eigin skinni.

Mikilvægar spurningar í þessum kafla:

- Hvað heita kynfæri drengja og stúlkna?
- Hvað getur líkaminn okkar gert?
- Hvað erum við stolt af við líkamnn okkar?
- Hvað gerir minn líkama einstakan?
- Enginn nema við sjálf megum snerta kynfæri okkar!

Gögn: Vinnubók, skrifffæri.

Slökunaræfing:

Komdu þér vel fyrir í stólnum og lokaðu augunum. Andaðu inn um nefið og út um munninn (5 sek). Þú skalt hlusta vel á öll hljóðin sem eru í kringum þig, kannski heyrir þú í einhverju úti, brak í stól eða einhverju öðru. Taktu eftir hljóðunum en ekki segja neitt upphátt (10 sek). Nú skaltu einbeita þér að líkamanum þínum hvernig líður þér einmitt núna í höndunum, í maganum, hvernig líður þér í hálsinum einmitt núna (5 sek). Svo þegar þú hefur tekið eftir hvernig líkamanum þínum líður skaltu draga andann einu sinni djúpt inn og anda frá.

Ég

Innlögn eða kveikja:

Gott er að lesa upphafs blaðsíðu kaflans með nemendum. Einnig er til góð barnabók, “Kroppurinn minn er kraftaverk”, þar sem farið er yfir ólíkar líkamsgerðir og minnir okkur á að horfa jákvæðum augum á eigin líkama.

Í verkefnum tengdum breytingum á líkamanum er mikilvægt að kennari ræði við nemendur um það sem lætur þeim líða vel. Hvort sem það er knús, tásunudd eða eitthvað annað þá stjórna þau líkama sínum og ef þeim þykir eitthvað óþægilegt þá eiga þau að biðja viðkomandi að hætta.

Verkefni: Verkefnin í þessum kafla skiptast í tvo undirkafla. Þeir fjalla annars vegar um breytingar á líkamanum þar sem nemendur skoða og vinna verkefni sem tengjast því hvernig líkaminn breytist úr því að vera barn í fullorðinn einstakling. Mikilvægt er að kennari útskýri hvaða breytingar eiga sér stað með einföldum hætti. Hins vegar fjallar seinni kaflinn um líkamsímynd og þar er lögð áhersla á að nemendur hugsi um sinn líkama og geri sér grein fyrir mikilvægi hans.

Leikir:

Eftir að nemendur hafa gert verkefni í þessum kafla þá er gott að þeir auki færni sína í að setja sín mörk. Hægt er að setja upp leikpátt þar sem tveir bekkjarfélagar leika t.d þegar móðir strýkur hárið á barni sínu. Barninu þykir það ekki gott og biður móður sína um að hætta. Sýna þarf nemendum að hægt er að biðja einstakling um að hætta á mismunandi hátt. Kennari getur því sett upp ólíka leikþætti þar sem ólíkum aðferðum er beitt við að setja mörk.

Einnig er hægt að spila lagið „Furðuverk” og skoða textann.

Kyn

Þegar við fæðumst þá er ákvarðað út frá kynfærum okkar hvaða kyn við erum. Þegar við eldumst upplifum við það inn í okkur hvort við erum stelpa, strákur eða annað.

Hæfniviðmið:

Nemendur átti sig á gildi jafnréttis í daglegum samskiptum.

Nemendur eiga að geta útskýrt líkamlegan mun á kynjunum.

Að nemendur geti tjáð þekkingu sína og viðhorf með ýmsum hætti.

Gögn: Vinnubók,

skriffæri, staðhæfingar um jafnrétti kynjanna.

Markmið:

Að nemendur fái betri skilning á jafnrétti kynjanna og hvernig umhverfið getur stýrt því hvernig við upplifum kyn okkar.

Mikilvægar spurningar í þessum kafla:

- Hver er munurinn á stelpum og strákum?
- Hvað gera mömmur?
- Hvað gera pabbar?
- Hvað finnst stelpum gaman að gera?
- Hvað finnst strákum gaman að gera?
- Er til eitthvað „stelpu - eða strákalegt“?

Slökunaræfing:

Komdu þér vel fyrir í stólnum og lokaðu augunum. Ímyndaðu þér að þú sért að undirbúa veislu. Þú átt að blása upp blöðurnar. Taktu eftir því hvernig þær eru á litinn, veldu eina sem þér finnst falleg til að byrja á. Ímyndaðu þér að þú sért að blása í blöðruna. Dragðu andann djúpt inn og blástu svo eins miklu lofti og þú getur í blöðruna. Endurtaktu þetta þrisvar til fjórum sinnum

Kyn

Innlögn eða kveikja:

Gott er að lesa upphafssíðu kaflans með nemendum.

Gagnlegt getur verið fyrir nemendur að kennarinn teikni tvo ramma upp á töflu eða þar sem nemendur sjá. Inn í annan rammann fer það sem stelpum finnst gaman að gera og inn í hinn rammann fer það sem strákum finnst gaman að gera. Hægt er að ræða hvort einhver munur sé á þessum römmum og hvort að það sé eitthvað sameiginlegt sem stelpum og strákum finnst gaman að gera.

Þegar nemendur gera verkefnið í tengslum við staðalímyndir er gott er að ræða við þau eftir að þau eru búin að teikna. Kennari fer þá yfir hvort einstaklingarnir sem nemendur teiknuðu séu karlar eða konur. Gagnlegt getur verið fyrir nemendur að sjá hvort þau eru að fylgja hefðbundnum staðalímyndum eða ekki.

Verkefni í verkefnabók:

Kennari ræðir um mismun kynjanna og hvernig viðhorf í samfélaginu getur haft áhrif á hvaða augum við lítum stelpur og stráka. Í síðasta verkefni kaflans er rætt um atvinnu og þær staðalímyndir sem oft eru ríkjandi í garð hinna ýmsu starfsstétta. Nemendur eru oft meðvitaðir um að bæði karlar, konur og önnur kyn geta sinnt hvaða starfi sem er. Mikilvægt er þó að ræða það og heyra ólík sjónarmið nemenda.

Leikir: Í upphafi fá allir nemendur lítil spjöld rauð, gul og græn. Græna spjaldið þýðir að þau eru sammála, gula spjaldið að þau séu hvorki sammála né ósammála og rauða spjaldið að þau séu ósammála.

Þannig geta nemendur greint frá því hvort þau eru sammála eða ósammála þeim “staðhæfingum” sem kennari setur fram. Sjá staðhæfingar og spjöld í viðauka 1.

Nokkrir nemendur er beðnir um að koma upp til þess að leika fyrir bekkinn. Kennari býr til ímyndaðar aðstæður þar sem nemendur leika ólík hlutverk t.d. þar sem sjúklingur gengur inn á spítala og hittir lækni og hjúkrunarfræðing. Þáttakendur velja sér hlutverk og kyn, kennari getur einnig ákveðið hvaða kyn nemendur leika. Þannig má auka þekkingu þeirra á jafnrétti kynjanna og að ekki sé hægt að skipta störfum í karla- og kvennastörf. Hægt er að setja upp ólíkar aðstæður með ólíkum starfsgreinum.

Tilfinningar

Tilfinningar eru hluti af lífi okkar og mikilvægt er að læra hvernig við tökumst á við þær.

Hæfniviðmið:

Nemendur eiga að átta sig á ýmsum tilfinningum, svo sem gleði, sorg og reiði.

Markmið:

Að auka orðaforða nemenda um tilfinningar. Mikilvægt er að nemendur átti sig á því að allar tilfinningar eru eðlilegar og að við getum stjórnað því hvaða áhrif þær hafa á okkur.

Gögn: Hárband eða póstteygjur, tilfinningaspjöld, vinnubók, skriffæri

Mikilvægar spurningar í þessum kafla:

- Hvað er tilfinning?
- Getum við snert tilfinningar?
- Hvar eru tilfinningarnar?
- Hvernig getum við stjórnað tilfinningunum okkar?
- Hvað tilfinningar þekkið þið?
- Hvað eru góðar tilfinningar?
- Hvað eru erfiðar tilfinningar?

Slökunaræfing:

Komdu þér vel fyrir í stólnum og lokaðu augunum. Ímyndaðu þér að það sé komið kvöld og þú liggir í grænu grasi og horfir á stjörnurnar fyrir ofan þig (5 sek). Allt í einu sérðu að ein stjarnan er skærari en hinar, hún kemur nær þér, þér finnst gaman að fylgjast með stjörnunni koma nær og nær (5 sek). Núna skín stjarnan bara á tærnar þínar, þú finnur hvað það er notalegt hvernig hitinn frá stjörnunni fer inn í tásurnar (5 sek). Nú færast ljósið frá stjörnunni ofar og skín á fætturna þínar, þér líður vel og fylgist með hvernig ljósið færast upp allan líkamann. Frá fótunum, á magann (5 sek), svo á hendurnar (5 sek), þú finnur hvernig ljósið frá stjörnunni hlýjar þér á öxlunum (5 sek) og að lokum skín ljósið á andlitið þitt og hárið. Nú skaltu taka eftir því hversu vel þér líður í líkamanum, ljósið frá stjörnunni veitti þér orku til að takast á við allskonar verkefni í dag. Þú skalt anda einu sinni djúpt inn og út og opna augun.

Tilfinningar

Innlögn eða kveikja:

Gott er að lesa upphafs blaðsíðu kaflans með nemendum

Kennari ræðir við nemendur um mikilvægi tilfinninga og hvernig þær hafa áhrif á okkur.

Einnig er mikilvægt að nemendur átti sig á aðferðum til þess að takast á við ólíkar tilfinningar. Ef við náum ekki að stjórna tilfinningum okkar getur verið gott að tala við einhvern sem við treystum.

Ræða um traust hvað það þýðir. Nemendur skrifa niður nöfn þeirra sem þeir treysta.

Verkefni í nemendabók:

Nemendur fylla inn í krossgátu sem er í vinnubókinni. Gott er að fara yfir tilfinningarnar sem nemendur raða inn í krossgátuna til þess að dýpka skilning þeirra á orðunum.

Þannig má greina á milli hvað eru jákvæðar og neikvæðar tilfinningar, eða þær sem láta okkur líða vel og þær sem gera það ekki. Mikilvægt er að allir nemendur átti sig á að allar tilfinningar eru eðlilegar en hafa mismikil áhrif á hegðun okkar.

Leikir:

Nemendur vinna saman tveir og tveir. Annar dregur tilfinningaspjald og setur það á ennið eða þar sem hinn aðilinn sér. Þá á sá sem sér spjaldið að leika tilfinninguna sem er á enni hins, ekki má segja orðið sem stendur á tilfinningaspjaldinu. Hægt er að bæta við mismunandi reglum t.d. að það megi ekki tala eða það megi teikna. Tilfinningaspjöld eru í viðauka 2.

Styrkleikar

Styrkleikar eru eitthvað sem fylgja okkur og geta hjálpað okkur að takast á við í lífið og tilveruna. Allir hafa styrkleika og eru engir styrkleikar betri en aðrir.

Markmið:

Að nemendur átti sig á hverjir eru helstu styrkleikar þeirra og hvernig þeir nota þá. Einnig er mikilvægt að þeir geri sér grein fyrir því að við allir búa yfir ákveðnum styrkleikum.

Gögn: Vinnubók, skriffæri, styrkleikaspjöld, miðar þar sem koma fram styrkleikarnir til þess að nota í BINGO, myndir af dýrum þar sem tvö spjöld eru af hverju dýri.

Hæfniviðmið:

Nemendur eiga að geta gert sér grein fyrir í hverju styrkur þeirra felst.

Mikilvægar spurningar í þessum kafla:

- Hvað er styrkleiki?
- Hvaða styrkleiki einkennir þig?
- Í hverju ertu góð/góður?

Slökunaræfing

Finndu fallegan hlut sem þú ert með í pennaveskinu þínu.

Komdu þér vel fyrir (gott er ef nemendur geta lagst niður) og lokaðu augunum. Einbeittu þér að því hvernig þú andar, inn og út (5 sek). Settu nú fallega hlutinn á magann þinn og sjáðu hvernig hluturinn lyftist upp og niður þegar þú andar djúpt. Þegar þú andar inn skaltu telja í huganum upp í 3 taktu eftir því hvernig hluturinn fer upp, þegar þú andar frá skaltu telja upp á 5 og taka eftir hvernig hluturinn fer niður. Endurtaktu þetta þrisvar sinnum. Finndu hvernig líkaminn slakar á þegar þú andar djúpt og þér liður vel.

Styrkleikar

Innlögn eða kveikja:

Gott er að lesa upphafssíðu kaflans með nemendum. Vísindamenn og aðrir fræðimenn hafa komist að því að allir einstaklingar búa yfir mismunandi styrkleikum, alls 24 talsins. Mismunandi er þó hversu mikið við notum þá og hvernig við sýnum styrkleika okkar. Þegar byrja á að kenna nemendum um styrkleika er gott að tengja þá við hvað þau eru góð í, með það að markmiði að nemendur skoði kosti í fari sínu í stað þess að greina einungis frá því í að þau spili fótbolta, spili á píanó eða slíkt. Hægt er að leyfa nemendum að skoða og leika sér með styrkleikaspjöldin til að átta sig betur á hvað átt er við með orðinu styrkleiki. Orðaforði þeirra verður fjölbreyttari og þau skilja betur hvað hugtök yfir mismunandi styrkleika þýða.

Verkefni í nemendabók:

Í verkefni númer 2 í þessum kafla eiga nemendur að velja styrkleika úr styrkleikaspjöldunum og reyna að finna einn sem þeim finnst passa við persónurnar. Línu Langsokk - Emil í Kattholti - Elsa í Frozen – Spiderman - Brave - Incredibles. Gagnlegt getur verið að para nemendur saman til að vinna þetta verkefni þar sem þeir geta rætt sín á milli. Þá eykst orðaforði þeirra enn frekar og þau læra að nota hugtökin í samtali við jafnaldra. Styrkleikaspjöld eru í viðauka 3.

Síðasta verkefnið í verkefnabókinni í þessum kafla er BINGO. Þá velja nemendur sér 9 styrkleika sem þeim finnst passa við sig. Kennari hefur styrkleikaspjöldin fyrir framan sig og dregur upp einn styrkleika í einu. Hægt er að spila eina lárétta eða lóðrétta línu, stóran hring, allt spjaldið eða hvaða form sem er. Nemendur merkja X yfir þann styrkleika sem kemur upp líkt og í BINGO.

Leikir: Kennari undibýr miða þar sem er mynd af dýrum. Nemendur draga miða og eiga að leika dýrið sem er að myndinni. Markmið þeirra er að finna annan nemanda sem leikur sama dýr. Þeir nemendur sem eru fyrstir til að mynda þar með sama dýri og segja styrkleika dýrsins vinna leikinn. Dæmi um myndaspjöld eru í viðauka 4.

Sjálfsmynd

Sjálfsmynd er myndin sem við sjáum fyrir okkur í huganum þegar við hugsum um okkur sjálf

Hæfniviðmið:

Nemendur eiga að geta sagt frá sjálfum sér með hliðsjón af búsetu, uppruna, fjölskyldu, siðum og venjum.

Nemendur eiga að geta gert sér grein fyrir að í umhverfinu eru margvísleg áreiti, jákvæð og neikvæð, sem hafa áhrif á líf þeirra.

Nemendur átti sig á ýmis konar afleiðingum athafna sinna.

Markmið:

Að nemendur átti sig á mikilvægi þess að líða vel með sjálfan sig. Auk þess að gera sér grein fyrir fjölbreytileika mannsins.

Gögn: Vinnubók, skrifffæri.

Mikilvægar spurningar í þessum kafla:

- Hvað þýðir orðið sjálfsmynd?
- Hvað þýðir að vera með góða sjálfsmynd?
- Hvernig er sú mynd sem þú sérð í speglinum?

Slökunaræfing:

Náðu í koddan eða annan hlut sem má kreista. Fylltu lungun af lofti, og kreistu koddann eins fast og þú getur. Jafnvel þótt koddinn sé lítill skaltu kreista hann með öllum líkamanum. Vefjum handleggjunum utan um koddann, herptu andlitið og spenntu vöðvana í fótleggjum. Haltu spennunni í öllum líkamanum á með þú telur 1-2-3 í huganum. Svo losarðu takið á koddanum og slakar á líkamanum meðan þú andar út og telur 1-2-3-4. Meðan á slökuninni stendur skaltu anda rólega, djúpt inn (telur 1-2-3) og út (1-2-3-4). Andaðu síðan að þér og kreistu koddann og kroppinn. Gerðu þetta fimm sinnum: anda inn, kreista og halda, slaka og anda út.

Sjálfsmynd

Innlögn eða kveikja:

Gott er að lesa upphafs blaðsíðu kaflans með nemendum.

Sjálfsmynd okkar byggir á mörgum þáttum. Hún verður skýrari þegar við þekkjum okkur betur, en hluti af sjálfsmyndinni er hvað við heitum, hvernig við lítum út, í hverju við erum góð og svo framvegis.

Hugarflug með nemendum getur kveikt áhuga þeirra á sjálfsskoðun. Spurningar líkt og hvað einkennir okkur, hvað er líkt með öllum mönnum, hvað er ólíkt o.fl. getur aukið þekkingu þeirra á sjálfsmynd og fjölbreytileika mannsins.

Mikilvægt er að nemendur geri sér grein fyrir að sjálfsmyndin okkar getur bæði verið góð og slæm. Við þurfum að hugsa vel um okkur og tala fallega um og við okkur sjálf til þess að okkur líði vel í eigin skinni.

Verkefni í nemendabók:

Nemendur útbúa hefðbundinn gogg og skrifa inn í hann hvað einkennir þau. Kennari getur skrifað niður hvað þarf að koma fram. Það gæti verið tengt útliti þeirra, styrkleikum, fjölskyldu, vinum, áhugamálum eða einhverju öðru sem tengist sjálfsmynd þeirra. Þegar nemendur hafa lokið við gerð goggsins geta þeir labbað um stofuna og leikið með hann. Þannig æfast þau í að segja frá sjálfum sér og kynnast öðrum.

Leikir:

Nemendur dreifa sér um stofuna. Kennarinn segir ákveðinn hlut eins og augnlitur, fjöldi systkina, uppáhalds fótboltalið eða uppáhalds matur. Þegar kennari hefur gefið fyrirmælin eiga allir þeir nemendur sem hafa sameiginlega skoðun eða sömu einkenni að para sig saman. Til að mynda ef kennari segir uppáhalds matur eiga allir nemendur sem segja að pizza sé uppáhalds maturinn þeirra að para sig saman. Þannig myndast hópar í kennslustofunni gaman væri að spyrja nemendur sem mynda stærstu hópana hver þeirra skoðun eða einkenni hafi verið. Oftast myndast margir hópar og ef til vill eru einhverjir nemendur sem tilheyra engum hópi og það getur gefið nemendum aukna þekkingu á fjölbreytileikanum innan hópsins.

Vinátta

Vinátta er þegar tveimur eða fleiri einstaklingum þykir vænt um hvort annað og líður vel saman

Hæfniviðmið:

Nemendur eiga að auka færni sína í að setja sig í spor annarra jafnaldra.

Nemendur eiga að geta komið auga á þarfir og vandamál í umhverfi sínu.

Markmið:

Nemendur átti sig á mikilvægi vináttu og ólíkar birtingarmyndir vináttu. Einnig að nemendur auki færni sína í að leysa ágreining.

Gögn: Vinnubók, skriffæri, klípusaga um vináttu, orð úr textanum við lagið “Gull og perlur”.

Mikilvægar spurningar í

þessum kafla:

- Hvað er vinátta?
- Hvernig sýnir maður vináttu?
- Hvað einkennir vini?
- Hvernig vinur ert þú?

Slökunaræfing:

Nemendur snúa sér að sessunaut sínum, þannig að annar snýr baki í hinn. Sá sem er fyrir aftan á að skrifa bókstaf með fingrinum á bak hins. Sá sem er fyrir framan á að giska á hvaða stafur var skrifaður. Nemendur þurfa að einbeita sér að snertingunni frá sessunaut sínum til þess að leikurinn gangi sem best. Þegar nemandi hefur giskað rétt þrisvar sinnum skipta nemendur um hlutverk.

Vinátta

Innlögn eða kveikja:

Gott er að lesa upphafs blaðsíðu kaflans með nemendum. Gott er að skrifa niður einkenni vináttu t.d. traust, hjálpssemi, góðmennska, virðing eða hvað sem er. Leyfa nemendum að rétta upp hönd og segja skoðun sína. Þegar því er lokið er hægt að spyrja nemendur hvernig vinir þeir séu.

Fyrirgefning er mikilvæg á þessum aldri, þar sem félagsþroski nemenda er enn ómótaður og eru þeir oft hvatvísir í ákvörðunum sínum. Mikilvægt er að ræða fyrirgefningu, hvað það þýðir og hvernig við segjum það á mismunandi hátt.

Verkefni í vinnubók:

Í fyrsta verkefni í þessum kafla eiga nemendur að draga hring utan um þá mynd sem einkennir vináttu. Ræða skal við nemendur um að allir vinir geri stundum mistök og þá sé gott að leita til kennara eða foreldra til þess að leysa málið þannig að allir verði sáttir aftur. Samviskubit er orð sem margir nemendur á þessum aldri þekkja ekki, kennari getur útskýrt það og sagt að ef maður upplifir samviskubit sé gott að tala við einhvern sem maður treystir.

Annað verkefni í kaflanum snýr að mikilvægi fyrirgefningar.

Í síðasta verkefni kaflans eiga nemendur að raða saman orðum og búa til lag um vináttu. Gagnlegt getur verið að para nemendur saman í þessu verkefni. Þá geta nemendur rætt um einkenni vináttu og hvað þeim þykir mikilvægt í vinskapi. Texti við lagið „gull og perlur

Leikir:

Kennari setur línu með límbandi á gólfíð. Einn nemandi stillir sér upp við enda línunnar með bundið fyrir augun. Honum er snúið í nokkra hringi og á að labba eftir línunni. Samnemendur hans mega ekki segja neitt og verða að hafa alveg þögn. (Gott er að ræða við nemendur um virðingu og traust þegar leikurinn er útskýrður). Eftir að nemandinn er kominn að enda línunnar hinum megin leysir hann frá augunum og segir hvernig honum leið á meðan hann gekk eftir línunni. Leikurinn er þá endurtekinn, nema í þetta sinn mega samnemendur hjálpa nemandanum sem gengur eftir línunni hvernig sem er, með orðum, snertingu eða öðru. Því næst greinir nemandinn frá upplifun sinni og hvernig hún var frábrugðin fyrri reynslu.

Klipusaga um vináttu er í viðauka 6. Hægt er að vinna með söguna á marga vegu. Þá er hægt að setja upp lítinn leikþátt þar sem nemendur leika aðstæður sem koma upp í sögunni, þeir nemendur sem taka ekki þátt í leikritinu geta þá komið með lausnir á þeim vandamálum sem vinirnir lenda í.

Fjölskyldan

Fjölskyldur eru mikilvægar. Í fjölskyldu hjálpast allir að og öllum á að líða vel í fjölskyldunni sinni

Gögn: Vinnubók, skrifffæri, A4 blað, litir, saga um mismunandi fjölskyldur.

Markmið:

Að nemendur átti sig á að fjölskyldur eru allskonar.

Að nemendur átti sig á að sama hverjir eru í fjölskyldunni þá á öllum að líða vel með fjölskyldunni sinni.

Hæfniviðmið:

Að nemandi átti sig á að fólk býr við ólík fjölskylduform, hefur ólíkan bakgrunn og ber virðingu fyrir mismunandi lífsviðhorfum og lífsháttum.

Nemendur eiga að geta áttað sig á mikilvægi fjölskyldunnar og fjölbreytni fjölskyldugerða í samfélagi manna.

Mikilvægar spurningar í

þessum kafla:

- Hvernig eru fjölskyldur?
- Hvað er hægt að tala um í fjölskyldum?
- Hvernig sýnir maður að manni þykir vænt um einhvern?
- Hvað er traust?

Slökunaræfing:

Komdu þér vel fyrir í stólnum og lokaðu augunum. Ímyndaðu þér að þú sért lítið fallegt blóm sem hvílir sig undir snjónum (5 sek). Það heyrir ekki neitt nema í hjartslættinum og andadrættinum þínum. Þér líður vel undir snjónum (5 sek). Svo finnurðu hvernig snjórinn byrjar að bráðna. Hann lekur af þér, þú finnur hvernig hann rennur niður eftir líkamanum þínum (5 sek). Fyrst er þér kalt og axlirnar þínar eru stífar, þegar sólin skín á þig slakar þú betur á og þér hlýnar. Andaðu djúpt að þér vorloftinu, litla blóminu líður svo vel.

Fjölskyldan

Innlögn eða kveikja:

Gott er að lesa upphafs blaðsíðu kaflans með nemendum.

Börn koma frá mismunandi heimilum og eru fjölskyduaðstæður þeirra fjölbreyttar.

Gott er að ræða við nemendur um að allar fjölskyldur séu einstakar. Mikilvægt er að kennari hafi í huga að því miður líður ekki öllum börnum vel heima hjá sér.

Fjölskyldumynstur eru ólík og eiga nemendur að bera virðingu fyrir öllum fjölskyldugerðum. Nemendur geta átt tvær mömmur eða tvo pabba, búið hjá ömmu og afa, átt tvö heimili, átt hálsystkini, alsystkini eða fóstursystkini. Samsetningin getur verið mjög fjölbreytt og mismunandi.

Gott er að ræða við börnin um hvað þeim finnst gaman að gera með fjölskyldum sínum. Þetta geta verið daglegar athafnir eins og að borða, lesa eða leika saman.

Einnig getur þetta verið undirbúningur fyrir ákveðnar hátíðir eða ferðalög.

Verkefni í verkefnabók:

Nemendur eiga að strika undir þau orð sem tengjast fjölskyldu þeirra. Gott er að kennari lesi öll orðin upp fyrir nemendur.

Í öðru verkefninu í kaflanum eiga nemendur að skrifa niður það sem er einstakt við fjölskylduna sína. Ef einhverjum nemendum þykir erfitt að skrifa niður þá er hægt að leyfa þeim að teikna mynd eða útfæra verkefnið með öðrum hætti.

Leikir:

Nemendur eiga að teikna mynd af fjölskyldunni sinni.

Hægt er að útfæra myndina á ólíka vegu hér getur þú fundið nokkrar hugmyndir

<https://www.pinterest.com/pin/536983955566912377/>

Viðauki 1

Staðhæfingar:

Mömmur taka alltaf til

Pabbar elda alltaf matinn

Slökkviliðsmenn eru alltaf karlar

Stelpur gráta meira en strákar

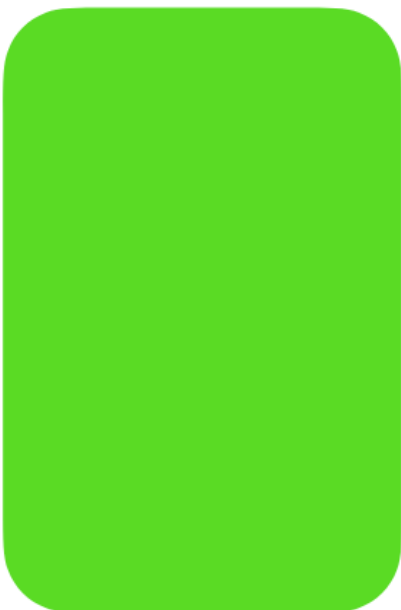
Strákar verða oftari reiðir en stelpur

Strákar elska bláann og stelpur bleikann

Stelpur eru sterkari en strákar

Strákar eru vita meira en stelpur

Kennarar eru alltaf konur



Viðauki 2

Reiður



Skammast sín



Stressuð



Glaður



Pirruð



Spenntur



Viðauki 2

Stoltur



Leiður



Hissa



Áhyggjufull



Meidd



Hræddur



Viðauki 3

Þakklát/ur



Forvitinn



Klár



Góð/góður



Sanngjarn



Hugrakkur



Dugleg/ur



Glöð/glaður



Skemmtileg/ur



Viðauki 3

Hjálpsamur



Haust/ur



Kurteis



Hugmyndarík



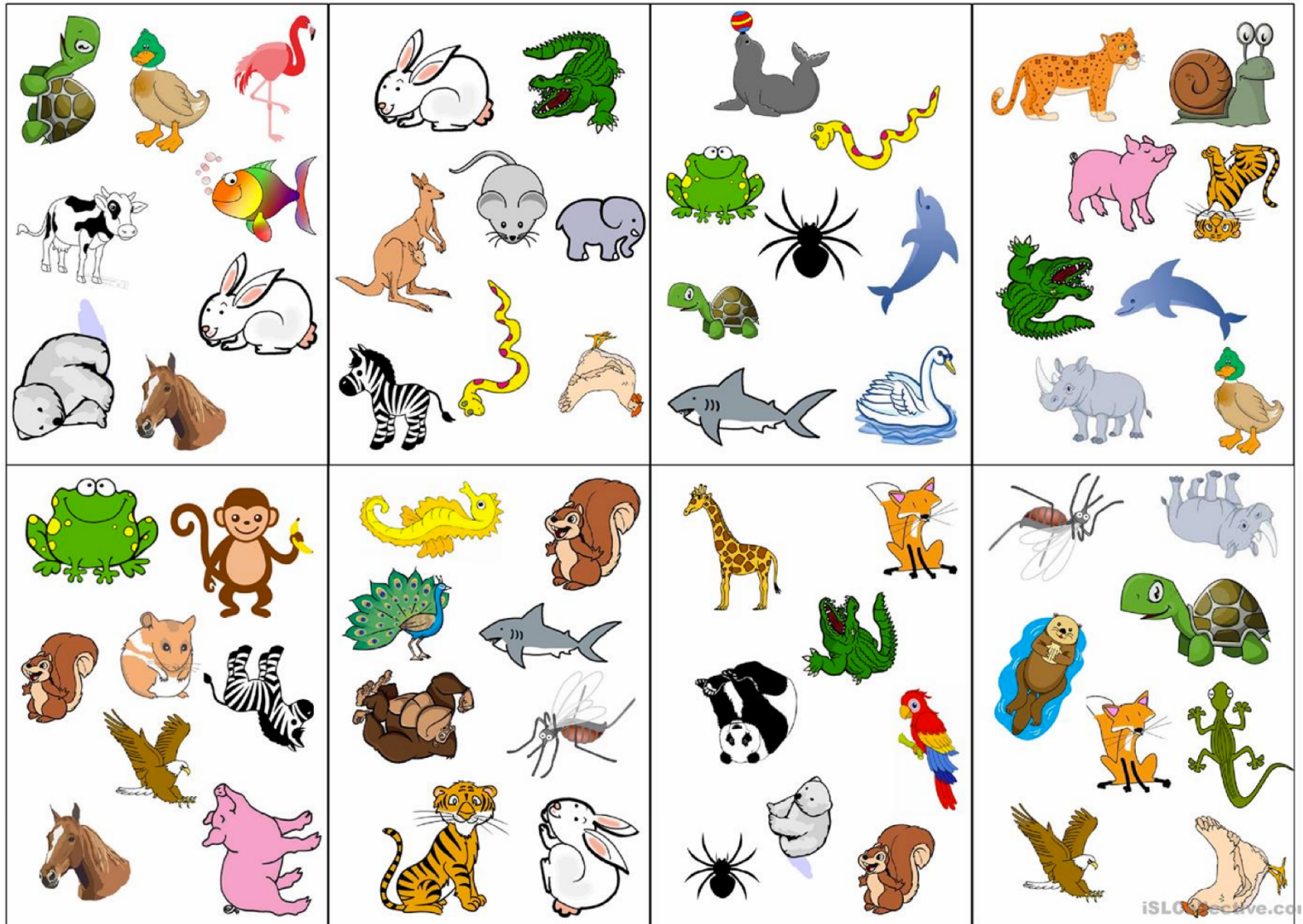
Þolinmóð



Fyrirgefning



Viðauki 4



Viðauki 5

Gulli og perlum safna sér
sumir endalaust reyna
vita ekki að vináttan er
verðmætust eðalsteina

Gull á ég ekki að gefa þér
og gimsteina ekki neina
en viltu muna að vináttan er
verðmætust eðalsteina

Viðauki 6

Vinirnir Gunnar og Svala eru saman í öðrum bekk. Þau búa hlið við hlið og leika oft saman. Þeim finnst gaman að spila, leika úti og fara í allskonar leiki. Þau ganga saman í skólann einn daginn og spjalla saman alla leiðina. Þegar þau koma nær skólanum kemur Kristján bekkjarbróðir þeirra og vill labba samferða þeim. Svala vill það ekki.

Hvernig gæti saman endað?

Hvað á Svala að gera?

Hvernig geta krakkarnir leyst þetta?

Lára og Dís eru vinkonur þær hafa þekkst frá því að þær voru í leikskóla. Þær eru ekki saman í bekk en eru saman í skóla. Þær leika sér alltaf saman í frímínútum og fara þá í allskonar leiki. Einn daginn er ný stelpa í bekknum hennar Láru. Kennarinn sagði nýju stelpuni að setjast við hliðina á Láru. Fyrst var Lára feiminn við hana en þegar þær byrjuðu að vinna verkefni saman þá vildi Lára kynnast henni betur og bauð henni að leika við sig í frímínútum. Þegar þær komu út saman beið Dís eftir Láru, þegar Dís sá að Lára var að leika við aðra stelpu leið henni ekki vel.

Hvað gerist næst í söguni?

Hvað gæti Lára gert þegar hún kæmi auga á Dís?

Hvað gæti Dís gert þegar hún kom auga á stelpurnar?

Hvaða tilfinningar haldið þið að Dís upplifi þegar hún sér Láru leika við aðra stelpu?

Freyr, Þór og Gunnar eru vinir. Þeir leika sér í allskonar leikjum saman. Einn daginn eru þeir að leika sér úti, þeir eru að búa til stóra þrautabraut, þeir eru búnir að vinna í því saman í langan tíma. Þegar þeir eru alveg að verða búnir rekst Gunnar í brautina og hún skemmist. Freyr og Þór verða mjög sárir og biðja Gunnar að trufla þá ekki meira. Gunnar fer að gráta og labbar í burtu.

Hvað gæti gerst næst í söguni?

Hvernig haldið þið að Gunnari líði?

Haldið þið að Gunnar hafi reynt að skemma brautina?

Hvað hefðu Freyr og Þór geta gert öðruvísi?