

## Kennsluáætlun allt árið 2020-2021

Fag: Núvitund og sköpun

Bekkur: 1. bekkur

Kennarar: Edda Rún Knútsdóttir

Tími	Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Námsefni	Námsmat
Tvær kennslustundir tvisvar í viku í 6 vikur.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Taki eftir líðandi stund.</li> <li>✓ Taki eftir því sem við erum að upplifa.</li> <li>✓ Taki eftir því hvernig okkur líður.</li> <li>✓ Læri að þekkja sig sjálf betur.</li> <li>✓ Læri að þekkja tilfinningar sínar.</li> <li>✓ Læri að þekkja viðbrögð sín við mismunandi aðstæður.</li> <li>✓ Beini huga sínum að andardrættinum.</li> <li>✓ Njóti betur líðandi stundar.</li> <li>✓ Rói hugann af hugsunum af framtíð og fortíð.</li> </ul>	Hugleiðslur Umræður Öndunaræfingar Myndræn úrvinnsla	Undir heillastjörnu Aladdín og töfrateppið Heillastjarna.is Ýmis hefti Efni af vef	Hæfnikort á Mentor