Námsáætlun

Kennari:	**Brynja Valdís Gísladóttir**
Áfangi/fag:	**LEIK1SS01 - Sjálfsstyrking**

Stutt lýsing

Í áfanganum er lögð áhersla á að efla sjálfstraust, sjálfsþekkingu og tjáningarfærni nemenda með fjölbreyttum og skapandi verkefnum. Byggt er á fyrri reynslu nemenda og unnið með persónulega styrkleika, jákvæða sjálfsmynd og hugrekki til að standa frammi fyrir öðrum og tjá sig.

Með sjálfsstyrkingaræfingum, glærukynningum, frásögnum og umræðum læra nemendur að þekkja eigin styrkleika, deila reynslu sinni og efla jákvæð samskipti. Einnig er unnið með núvitund, tilfinningar, hlustun og mikilvægi þess að kunna að meta sjálfan sig og aðra.

Leiksenur og spuni eru nýtt sem verkfæri til að efla sköpunargleði, samvinnu og öryggi í framkomu. Áhersla er lögð á jákvætt og öruggt umhverfi þar sem nemendur þora að takast á við nýjar áskoranir og njóta sín.

Undanfari: LEIK1HE01

Markmið (námsmarkmið og viðmið um þekkingu, leikni og hæfni)

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Mikilvægi sjálfsþekkingar, sjálfstrausts og jákvæðrar sjálfsmyndar.
- Eigin styrkleikum, tilfinningum og áhrifum þeirra á hegðun og samskipti.
- Mikilvægi jákvæðrar sjálfstjáningar, hróss og uppbyggilegra samskipta.
- Núvitund, skynfærum og tengslum líkama, hugar og líðan.
- Spuna, leikrænni tjáningu og hvernig nýta má sköpunargáfu til sjálfsstyrkingar.
- Mikilvægi trausts, hlustunar og samvinnu í skapandi verkefnum.

Leikniviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að**:**

- Nýta spuna, leiksenur og skapandi verkefni til að efla sjálfstraust og tjáningarfærni.
- Þekkja og tjá ólíkar tilfinningar með líkama, rödd og orðum.
- Beita ímyndunarafli og leikgleði í persónusköpun og leikrænni túlkun.
- Þjálfa sjálfsþekkingu og núvitund með því að beina athygli að eigin upplifun og skynfærum.
- Tjá eigin styrkleika, reynslu og skoðanir á jákvæðan og uppbyggilegan hátt.
- Eiga í góðum samskiptum, hlusta á aðra og sýna traust og virðingu í samstarfi.

Hæfniviðmið

Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- Sýna aukið sjálfstraust, sjálfstæði og öryggi í framkomu og samskiptum.

- Þekkja eigin styrkleika og nýta þá til að efla jákvæða sjálfsmynd.
- Tjá tilfinningar, hugmyndir og skoðanir á opinn og uppbyggilegan hátt.
- Takast á við nýjar áskoranir og sýna hugrekki, frumkvæði og sköpunargleði.
- Sýna samkennd, virðingu og jákvæðni og stuðla að góðu andrúmslofti í hópnum.
- Nýta færni úr sjálfsstyrkingu, leiklist og spuna til að efla eigin vellíðan og samskipti í daglegu lífi.

Námsgögn (bækur, tímarit, vefsíður o.fl.)

Nemendur fá öll kennslugögn í Hringsjá frítt. Glærur, verkefnamiðar, skriffæri, blöð, ljósritað efni frá kennara, myndbönd og vefsíður, ásamt öðru námsefni sem kennari deilir með nemendum.

Námsmat

Námsmatið byggir á mætingu og virkni í tímum. Til að fá áfangann metin til eininga þarf nemandi að uppfylla 80% mætingaprósentu.