

Aldís Yngvadóttir

# Ertu?

VINNUBÓK Í LÍFSLEIKNI

Kennsluleiðbeiningar



  
NÁMSGAGNASTOFNUN

## Efnisyfirlit

Um námsefnið . . . . .	3
Í byrjun. . . . .	3
Tillaga að tilhögun kennslustunda. . . . .	4
Samstarf við foreldra. . . . .	4
Heimildir . . . . .	5
Sjálfspekking kemur sér vel . . . . .	6
Þessar óútreiknanlegu tilfinningar . . . . .	10
Samskipti. . . . .	13
Þú tilheyrir samfélagi . . . . .	16
Lokaorð . . . . .	18



### **Ertu?**

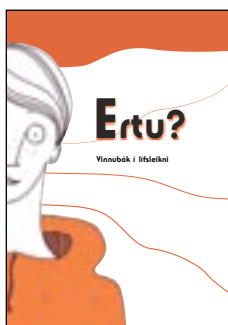
#### **Vinnubók í lífsleikni Kennsluleiðbeiningar**

© 2009 Aldís Yngvadóttir

Ritstjóri: Sýlvía Guðmundsdóttir

© 2009 teikningar Rán Flygenring

Efni ætlað til útprentunar



## Um námsefnið

Í lífsleikniefninu *Ertu?* er megináhersla lögð á að efla félags-, siðferðis- og tilfinningaþroska nemenda. Tengsl milli þessara þátta og velfarnaðar í lífinu hafa orðið æ ljósari á undanförunum árum og sterk staða á þessum sviðum hefur einnig jákvæð áhrif á námsárangur (Elias o.fl., 1997; Erla Kristjánsdóttir o.fl., 2004; Zins o.fl., 2004; Elias o.fl., 2006; Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2007). Efnið skiptist í fjóra kafla og viðfangsefni þeirra fellur að mestu undir kjarna lífsleikninnar, þ.e. sjálfsþekkingu, samskipti, sköpun og lífsstíl eins og hann er skilgreindur í *Aðalnámskrá grunnskóla – lífsleikni 1999, 2007*. Byrjað er á að fjalla um sjálfsþekkingu, síðan um tilfinningar, því næst er sjónum beint að samskiptum og loks er fjallað stuttlega um einstaklinginn í samfélaginu. Efnið hentar elstu nemendum á miðstigi og þeim sem eru að hefja nám á unglingastigi.

Helstu markmið námsefnisins eru að nemendur:

- öðlist aukinn skilning á sjálfum sér og þeim gildum sem þeim finnst mikilvæg
- efli og styrki sjálfsmýnd sína
- læri að bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum
- þjálfist í að vera læsir á eigin tilfinningar og annarra
- læri ýmsar gagnlegar aðferðir í samskiptum
- geri sér grein fyrir réttindum sínum og skyldum og í hverju borgaravitund felst
- geri sér grein fyrir eigin ábyrgð í tengslum við umhverfismál og umhverfisvernd

Leitast hefur verið við að hafa þessar kennsluleiðbeiningar stuttar og hnitmiðaðar. Í þeim eru ekki nákvæmar lýsingar á tilhögun kennslustunda, heldur frekar gert ráð fyrir að hver og einn nýti sér verkefnið eins og hentar hverju sinni. Þó eru gerðar tillögur um tengingu verkefna við annað efni og skiptingu niður á kennslustundir þar sem reiknað er með að kennari þrjúni við umfjöllunina með aðstoð nemenda (sjá nánar tillögu um tilhögun kennslustunda). Efnið má nota eitt og sér eða tengja það við annað eftir hentugleikum hvers og eins.

Sjálfsagt er að leggja áherslu á það við nemendur strax í upphafi að þeir leggi sitt af mörkum til að kennslustundirnar verði skemmtilegar, gagnlegar og áhugaverðar. Það gera þeir fyrst og fremst með því að taka virkan þátt í umræðum, sem mikið eru notaðar, og leysa þau verkefni sem lögð eru fyrir eins og til er ætlast. Mikilvægt er að hafa jákvæðar væntingar til nemenda.

Einnig gæti verið gott að brýna fyrir nemendum eða hvetja þá til að lesa vandlega þann texta sem er á mörgum vinnublaðanna. Hann hjálpar þeim að leysa verkefnið.

## Í byrjun

Áður en vinnan við verkefnablöðin hefst er æskilegt að hnykkja á samskipta- og/eða bekkjarreglum sem bekkurinn hefur sett sér. Hafi bekkurinn ekki sett sér slíkar reglur er sterklega mælt með því að taka stund með hópnum til að gera það. Þannig aukast líkur á að vinnan gangi vel og nemendur búi við öruggt og þægilegt námsumhverfi þar sem þeir þora að tjá sig og skiptast á skoðunum. Heppilegast er að orða slíkar reglur með því að segja hvað bekkurinn gerir en forðast að nota lýsingar á því hvað á ekki að gera. Dæmi: Við hlustum hvert á annað. Gott og jákvætt andrúmsloft í bekknum getur líka stuðlað að því að vel takist til. Nota má ýmiss konar aðferðir við hópefli sem margir þekkja. Einnig má benda á kafla um aðferðir til að koma á góðum bekkjaranda í námsefninu *Að ná tökum á tilverunni – handbók kennara* (Námsgagnastofnun, 2000).

## Tillaga að tilhögun kennslustunda

Í upphafi kennslustunda er mælt með því að **innlögn** sé þannig að kannað er hvað nemendur vita um málefnið eða viðfangsefnið. Það má gera með því að varpa fram spurningu til bekkjarins og biðja nemendur eða nemendapör að segja hvað þeim dettur í hug þegar þeir heyra ákveðið orð eða setningu eða hvaða merkingu þeir leggja í orðið eða setninguna (sbr. yfirskrift á vinnublaði). Svörin eru skráð á töfluna. Í kjölfarið mætti svo gjarnan hvetja til stuttra umræðna. Kennari dregur saman það sem fram hefur komið og gefur viðbótarupplýsingar ef það er nauðsynlegt. Ákjósanlegt er að nota fleiri leiðir í innlögn og hafa fjölbreytnina í fyrirrúmi. Lesa má ljóð, sögu eða blaðagrein sem tengist viðfangsefninu, skoða ljósmynd eða málverk.

Þessu næst er komið að **meginverkefni** kennslustundarinnar sem felst í því að vinna verkefnablað, eitt eða fleiri. Í flestum tilvikum er um einstaklingsbundna vinnu að ræða en sumar spurningar henta prýðilega fyrir litla hópa eða paravinnu. Kennari metur og ákveður hvernig hann hagar því. Áhersla er lögð á að nemendur líti í eigin barm og kanni hvernig þeir standa að vígi í ýmsum þáttum. Verkefnablöðin miðast að mestu við einstaklingsbundna vinnu en hópa- og paravinna kemur einnig til greina í sumum þeirra eins og áður sagði. Reyna ætti að koma við hópavinnu þar sem hægt er því að það gefur nemendum kost á þjálfun í samskiptafærni.

Stundum getur farið vel á því að láta nemendur deila svörum sínum og niðurstöðum í pörum, smærri hópum eða öllum bekknum. Því minni hópar því meiri líkur á að nemendur séu ófeimnir við að tjá sig. Þetta er þó ekki æskilegt í þeim tilvikum þar sem spurningar eða verkefni eru mjög persónuleg. Þá er réttast að hver og einn haldi sínum svörum fyrir sig.

Í verkefnum þar sem nemendur eiga að bregðast við ýmsum aðstæðum gæti reynst lærdómsríkt og skemmtilegt að láta nemendur bregða sér í hlutverkaleik og leika aðstæður. Þá má einnig nefna að leikir geta

oft verið góðar kveikjur, brotið upp eða aukið orku hópsins og sjálfsgætt er að nota þá þar sem því verður við komið. Marga skemmtilega leiki er að finna á [www.leikjavefurinn.is](http://www.leikjavefurinn.is).

Að lokum er nauðsynlegt að ljúka kennslustundinni með samantekt eða úrvinnslu. Þá spyr kennari spurninga sem hvetja nemendur til að hugsa um það sem þeir lærðu og hvernig það getur komið þeim að gagni í skólanum og utan hans. Einnig má spyrja hvað þeim fannst áhugavert, hvað þeir myndu vilja fjalla meira um o.s.frv.

## Samstarf við foreldra

Samstarf við foreldra er sjálfsgætt og mikilvægur þáttur í lífsleikni-kennslu skóla. Enda er gert ráð fyrir því í aðalnámskrá, ekki síst í ljósi uppeldislegra þátta sem í greininni felast. Kennurum er í sjálfsveld sett hvernig þeir haga samvinnu við foreldra í tengslum við þetta efni. Í verkefnum nemenda er ekki gert ráð fyrir beinni þátttöku foreldra en ekkert mælir gegn því að þeir séu virkjaðir með einhverjum hætti í námi barna sinna með því t.d. að skoða einhver af verkefnum með barni sínu og ræða, deila sinni reynslu í viðtali við barnið o.s.frv. Kennarar eru hugmyndaríkir og dettur eflaust ýmislegt áhugavert í hug í þessum efnum. Auk þess mætti heyra álit nemenda og fá fram hugmyndir þeirra.


Mælt er með því að foreldrar fái upplýsingar um námið, markmið og tilhögun í bréfi sem þeim er sent í upphafi námsins. Þar ætti einnig að koma fram hvernig samstarfi við þá verður háttað. Síðan mætti hugsa sér að ljúka námstímabilinu með sýningu eða kynningu þar sem nemendur bjóða foreldrum í skólann til að kynna námið og afrakstur þess. Vel mætti hugsa sér slíka sýningu sem lið í námsmati.

## Heimildir

- Elias, M.J. o.fl. (1997). *Promoting Social and Emotional Learning – Guidelines for Educators*. Association for Supervision and Curriculum Development. Alexandria, Virginia.
- Elias, M.J. og Arnold, H. (2006). *The Educator's Guide to Emotional Intelligence and Academic Achievement – Social-Emotional Learning in the Classroom*. Corwin Press. Thousand Oaks, California.
- Erla Kristjánsdóttir, Jóhann Ingi Gunnarsson, Sæmundur Hafsteinsson (2004). *Lífsleikni – sjálfstraust, sjálfsgætt og samkennd – Handbók fyrir kennara og foreldra*. Námsgagnastofnun, Reykjavík.
- Sigrún Aðalbjarnardóttir (2007). *Virðing og umhyggja – ákall 21. aldar*. Heimskringla, Reykjavík.
- Zins, J.E. o.fl. ritstj. (2004). *Building Academic Success on Social and Emotional Learning – What Does the Research Say?* Teachers College, Columbia University. New York og London.

# Sjálfsþekking kemur sér vel

Í þessum fyrsta kafla er fjallað um sjálfsþekkingu en hún er grunnur að því sem á eftir kemur. Sjálfsþekking er undirstaða sjálfsmyndar og hefur einnig áhrif á samskipti okkar við aðra. Tilfinningagreind tengist einnig sjálfsþekkingu en vitund um eigin tilfinningar og tengsl tilfinninga, hugsunar og hegðunar er liður í að þekkja sjálfan sig.

 **Vinnublöð:** Sjálfsþekking  
Svona er ég

## Innlögn

Hugstormun um merkingu orðsins sjálfsþekking. Svör skráð á töflu. Skoða vinnublaðið *Svona er ég* og fara yfir torskilin orð á listanum yfir eiginleika. Hægt er að láta nemendur sjálfa fletta upp orðum sem þeir skilja ekki.

## Verkefni

Þegar nemendur hafa lokið við vinnublaðið má biðja þá að skipta sér í pör eða biðja sessunauta að deila niðurstöðum hvor með öðrum og kanna hvað var líkt með þeim eða ólíkt.

## Samantekt

- Hvers vegna er mikilvægt að þekkja sjálfan sig?
- Hvað fannst ykkur gagnlegast við að vinna verkefnið?
- Komuð þið sjálfum ykkur á óvart?

## Áhugaverðar slóðir á Netinu um sjálfsþekkingu:

Hér er umfjöllun um sjálfsþekkingu út frá heimspekilegu sjónarhorni:

Kristján Árnason – Sjálfsþekking og sjálfsvál

<http://www.heimspeki.hi.is/?greinasafn/kierkegaard/sjalfsthekking>

Ef þú vilt vita hvernig þú metur sjálfa(n) þig

Hvernig met ég sjálfa(n) mig? (sjálfsmat)

<http://www.persona.is/index.php?action=exams&method=display&eid=17&pid=15>

 **Vinnublöð:** Gildi  
Eldgos

## Innlögn

Hvað eru gildi? Svör skráð á töflu. Leiða nemendur að því að orðið gildi merki verðleiki – gildismat merkir mat á verðmætum í lífinu (*Íslensk orðabók*, 2002. Edda).

## Verkefni


Hér eru unnin tvö blöð, *Gildi – hvað er mikilvægt og Eldgos*. Hluta af seinna blaðinu, Eldgos, vinna nemendur í pörum.



### Samantekt

- Hvers vegna er gagnlegt að gera sér grein fyrir gildum sínum?
- Hvernig hafa gildi áhrif á það hvernig maður er?

Nota tvær síðustu spurningarnar á blaðinu og biðja þá sem eru til þess fúsir að deila svörum sínum með bekknum.

 **Vinnublað:** Sjálfsmynd mín

### Innlögn

Hvað dettur ykkur í hug þegar þið heyrið orðið sjálfsmynd? Svör skráð á töflu.

Hugarkort með hugmyndum nemenda búið til á töflu eða stórt blað sem má geyma til að láta hanga uppi.

### Verkefni

Nemendur vinna verkefnablaðið hver fyrir sig. Áður en þeir byrja væri e.t.v. gott að fara yfir atriðin fjögur sem skrá á í hjartahólfina til að tryggja að allir skilji hvað átt er við, útskýra torskilin orð o.fl., sjá nemendablað.

### Samantekt

- Hvað fannst ykkur um að fylla í hjartahólfina – hvað var auðvelt eða erfitt?
- Hvað lærðu þið um sjálfsmynd ykkar með því að fylla í hólfina? (Hér hugsar hver fyrir sig um svarið.)
- Hvaða fjögur atriði hafa áhrif á sjálfsmyndina miðað við verkefnið með hjartahólfunum? (Svar: Færni okkar, gildi, takmark/markmið í lífinu, það sem aðrir kunna að meta hjá okkur.)

 **Vinnublað:** Hvað finnst þér mikilvægast í fari vinar?

### Innlögn

Nemendur spurðir hvort þeir þekki málshætti, orðatiltæki, ljóð eða vísur um vini og vináttu. Dæmi úr Gestapætti Hávamála:

42. Vin sínum

skal maður vinur vera  
og gjalda gjöf við gjöf.  
Hlátur við hlátri  
skyli höldar taka  
en lausung við lygi.

43. Vin sínum

skal maður vinur vera,  
þeim og þess vin;  
en óvinar síns  
skyli engi maður  
vinar vinur vera.

44. Veistu ef þú vin átt

þann er þú vel trúir  
og vilt þú af honum gott geta,  
geði skaltu við þann blanda  
og gjöfum skipta,  
fara að finna oft.

Dæmi um málshætti: Sá er vinur sem í raun reynist. Ekkert er ofgert fyrir vin. Völt er vina stoðin.

Einnig gæti verið skemmtilegt að láta nemendur tvo og tvo saman eða fleiri búa til samlíkingar: Vinur er eins og ...

### Verkefni

Hver um sig vinnur verkefnablaðið.

### Samantekt

- Spyrja hvort einhverjir vilji deila með bekknum því sem þeim fannst mikilvægast í fari vinar, nefna t.d. þrjú mikilvægustu atriðin.
- Hvernig getur það sem okkur finnst mikilvægast í fari vinar sagt til um þau gildi sem við höfum?

 **Vinnublað:** Hæfileikar mínir

### Innlögn

Hvað er hæfileiki?


Hvaða hæfileikaríka fólki dáist þið að (nefna nöfn) og hvaða hæfileika hefur það? Tilgangurinn með þessari spurningu er að beina umræðunni að fyrirmyndum, það er öllum hollt að eiga jákvæðar fyrirmyndir í lífinu.

### Verkefni

Hver og einn vinnur blaðið. Hér mætti auðveldlega tengja umfjöllunina við fjölgreindakenningu Howard Gardners og bókina *Þú ert klárari en þú heldur* (Armstrong, 2005, ísl. þýð. Erla Kristjánsdóttir, útg. Námsgagnastofnun, 2005). Benda má sérstaklega á gátlista með hverjum kafla/greind.

### Samantekt

- Sessunautar eða önnur pör beðin að skiptast á um að segja hver öðrum frá því sem þeir skrifuðu á blaðið.
- Hvaða gagn höfum við af því að gera okkur grein fyrir hæfileikum okkar?

 **Vinnublað:** Hvert stefni ég?

### Innlögn

Hvað eru markmið og hvaða gagn er að þeim?

Hver er munurinn á langtíma- og skammtímamarkmiði?

Spyrja nemendur hvort þeir þekki söguhetju úr bók eða einhverja manneskju sem setti sér markmið og náði því eða áfanga að því.

### Verkefni


Nemendur vinna blaðið hver fyrir sig. Í verkefninu er áhersla fremur á markmið til lengri tíma þar sem nemendur eiga að nefna áfanga á leið að markmiði.

### Samantekt

- Hvers vegna er mikilvægt að setja sér markmið?
- Hefur eitthvert ykkar áður sett sér álíka markmið og í verkefninu?



- Er einhver sem vill segja frá markmiðinu sem hann skráði, áföngum að því og hvernig hann/hún ætlar að fagna þegar því er náð?

 **Vinnublað:** Að hafa trú á sjálfri/sjálfum sér

### Innlögn

Þekkið þið einhvern íþróttamann eða aðra persónu sem notar hvatningarorð eins og *ég skal ná þessu, ég get þetta?*

Notar eitthvert ykkar hvatningarorð? Nefnið dæmi.

### Verkefni

Hægt er að láta nemendur taka nokkra stund í að skrifa niður hvatningarorðin og vinda sér síðan beint í hugmyndavinnu fyrir kynningu og nota það sem eftir er af tímanum í hana. Einnig mætti gefa ákveðinn tíma fyrir hvatningarorðin og hafa svo samantekt að þeim loknum með því að biðja nokkra sjálfviljuga að gefa dæmi um hvatningarorð og spyrja:

Hvers vegna haldið þið að það að hafa trú á sjálfum/sjálfri sér efli sjálfs-traust?

Að því loknu hella allir sér í kynningarvinnuna. Gott er að minnast strax á það að hver og einn eigi að flytja sína kynningu og kynna þar með sjálfa(n) sig.

Gert er ráð fyrir að nemendur vinni síðan kynninguna (auglýsinguna) heima fyrir næstu kennslustund þegar þeir kynna hana. Ef til vill þarf meira en eina kennslustund til að allir komist að með sínar kynningar. Hver kynning ætti þó aðeins að taka fáeinar mínútur.

Til að auka fjölbreytni kynninga má gjarnan hvetja nemendur til að nota ólíka miðla, s.s. tölvu (heimasíða), pappír (plakat, myndasaga, ljósmyndir, teikningar), myndband, bundið mál, sögu o.s.frv.

### Samantekt

- Hvað var skemmtilegast við að vinna kynninguna á ykkur sjálfum?
- Hvað var auðvelt/erfitt?
- Hvernig fannst ykkur að kynna ykkur? Hvers vegna?
- Hvað hafið þið lært um ykkur sjálf í undanförunum tímum? Nemendur skrái hjá sér.

## Þessar óútreiknanlegu tilfinningar

Á síðustu árum hefur það orðið æ ljósara hve tilfinningar skipta miklu máli í lífi og tilveru mannsins. Þessi vitneskja hefur m.a. fengist vegna mikilla framfara í rannsóknum á starfsemi heilans. Nú er jafnvel talið að tilfinningar komi við sögu í nær öllum athöfnum mannsins. Þess vegna er mikilvægt að þekkja eigin tilfinningar og tengsl þeirra við hugsun okkar og hegðun. Þá er einnig nauðsynlegt að vera læs á tilfinningar annarra. Það auðveldar samskipti og gerir okkur kleift að setja okkur í spor annarra. Í kaflanum er fjallað um tilfinningar út frá ýmsum hliðum.



**Vinnublað:** Hvað er tilfinning?

### Innlögn

Hvað finnst ykkur um tilfinningar?

Hvað eru jákvæðar tilfinningar? En neikvæðar?

Hvaða áhrif haldið þið að þær hafi á hugsanir ykkar og hegðun?

Hvers vegna ætli tilfinningar séu oft tengdar hjartanu?

Hvaða dæmi þekkið þið um menningarlegan mun í tengslum við tjáningu tilfinninga?

Lesin smásaga eða sögubútur og rýnt í líðan og tilfinningar sögupersóna (t.d. úr *Sverðberanum* eða *40 vikum* eftir Ragnheiði Gestsdóttur, *Peð á plánetunni jörð* eftir Olgu Guðrúnu Árnadóttur, *Tár, bros og takka-skór* eftir Þorgrím Þráinsson).

### Verkefni

Hver um sig les inngang á vinnublaði, skrifar tíu orð sem lýsa tilfinningum og flokkar í jákvæðar og neikvæðar. Þegar allir hafa lokið við það mætti taka saman á töflu tölur yfir jákvæðar og neikvæðar tilfinningar sem nemendur skráðu hjá sér.

Af hvorum var meira, jákvæðum eða neikvæðum?

Hvers vegna ætli það sé?

### Samantekt

- Skipta má nemendum í litla hópa eða pör og biðja þá að bera saman orðin sem þeir skrifuðu. Voru þau ólík eða var mikið um sömu orðin? Er niðurstaðan vísbending um orðagnótt eða orðafátækt okkar þegar tilfinningar eru annars vegar?
- Skrifaði einhver orð sem enginn annar skrifaði? Hvaða orð?
- Ætli allir bregðist eins við sömu tilfinningunni? Hvers vegna – hvers vegna ekki? (Athugasemd: Hafi nemendur lesið inngang á blaðinu vel geta þeir auðveldlega svarað spurningunni.)

**Vinnublað:** Gleði

### Innlögn

Hér mætti tengja við kennslustundina á undan þar sem fjallað var um jákvæðar og neikvæðar tilfinningar. Nú á að beina athyglinni að jákvæðri tilfinningu.

Hvaða vísur eða ljóð um gleði þekkið þið? Eitt gamalt kvæði byrjar t.d. svona:

Nú er glatt í hverjum hól,  
hátt nú allir kveði;  
[•••]  
(*Sæmundur Eyjólfsson*)

Hvernig sjáið þið á fólki hvort það er glatt? (Möguleg „gleðimerki“: Bros, hlátur, augun skína eða eru glaðleg, líkaminn virðist léttur og fjörlegur.)

### Verkefni

Nemendur vinna blaðið hver um sig.

### Samantekt

- Hvernig líður ykkur þegar þið gleðjið aðra?
- Hvernig er gleðitilfinning, hvernig líður ykkur innra með ykkur þegar þið eruð glöð? (Fá nokkra til að svara.)
- Hvers vegna er gleði mikilvæg í lífinu?

**Vinnublöð:** Reiði  
Að tjá reiði  
Meira um reiði

### Innlögn

Hvernig tilfinning er reiði?

Hvers vegna ætli við reiðumst?

Hvernig sjáum við hvort aðrir eru reiðir og hvernig finnum við hvort við erum reið?


### Verkefni

Hér er gert ráð fyrir að nemendur ljúki við þrjú vinnublöð í einni lotu. E.t.v. þurfa einhverjir aðstoð við blaðið *Að tjá reiði*.

Hér væri tilvalið að skipta nemendum í 4–5 manna hópa og láta hvern semja og leika hlutverkaleik. Hver hópur ákveður aðstæður þar sem reiði kemur við sögu og er tjáð með ákveðni.

### Samantekt

- Hvað hafið þið lært um reiði?
- Hvernig teljið þið best að tjá reiði?
- Hvers vegna er mikilvægt að kunna að hafa stjórn á reiði sinni?
- Hvaða ókosti eða áhættu nefnduð þið sem gæti verið samfara því að reiðast? (Fá nokkur svör. Gæta þess að það komi skýrt fram að helsta áhættan er að reiði leiði til ofbeldis.)

 **Vinnublað:** Ég-boð – góð aðferð til að tjá tilfinningar

### Innlögn

Hver þekkir það sem kallað er ég-boð? Ef enginn kannast við hugtakið má einfaldlega fara vel yfir þessa samskiptaaðferð til að tjá tilfinningar og benda nemendum á fyrstu blaðsíðuna af þremur þar sem fjallað er um ég-boð. E.t.v. væri gagnlegt að fara yfir lykilatriðin á blaðsíðunni með nemendum.

### Verkefni


Þetta viðfangsefni er á þremur blaðsíðum. Nemendur vinna verkefnið hver um sig en paravinna er einnig möguleg.

Hér myndi einnig henta að hafa hlutverkaleik í litlum hópum þar sem aðstæðurnar á öðru blaðinu væru leiknar eða nýjar aðstæður sem nemendum koma til hugar.

Möguleg heimavinna: Hver og einn æfir ég-boð heima í samskiptum við foreldra og systkini. Hver voru viðbrögð heimilisfólks?

### Samantekt

- Hvað fannst ykkur athyglisverðast við að um læra ég-boð?
- Hvað fannst ykkur gagnlegast við að læra um ég-boð?
- Hvernig getið þið notað ég-boð heima?

 **Vinnublað:** Að hugsa jákvætt

### Innlögn

Hvað dettur ykkur í hug þegar talað er um að hugsa jákvætt? Getur einhver nefnt dæmi?

Hver þekkir sögurnar um Pollyönnu og ráðin sem hún notaði? Biðja þann eða þá að segja hinum frá. Ef enginn þekkir „Pollyönnu-leikinn“ segir kennarinn frá honum. En Pollyanna var einstaklega lágín við að sjá björtu hliðarnar á öllum málum. Þekktust er líklega frásögnin af því þegar hún hafði óskað sér að fá dúkku í jólagjöf en fékk í staðinn hækjur. Þá gladdist hún yfir því að þurfa ekki að nota hækjurnar í stað þess að vera súr yfir að fá ekki dúkkuna.

### Verkefni

Hver og einn skrifar jákvæðar hugsanir í hugsanablöðurnar.

Þegar nemendur hafa lokið við blaðið mætti skipta þeim í hópa og biðja hvern hóp að finna fleiri aðstæður og bregðast við með jákvæðum hugsunum.


### Samantekt

- Hverjir eru kostirnir við það að hugsa jákvætt í aðstæðum sem virðast neikvæðar?
- Hverjir vilja leyfa okkur að heyra dæmi um jákvæðar hugsanir við aðstæðunum á vinnublaðinu? (Fá nokkra til að svara.)

## Samskipti



Samskipti eru flókið fyrirbæri. Mikilvægi samskiptahæfni og góðra samskipta hefur orðið æ ljósara á undanförunum árum. Atvinnulífið gerir iðulega kröfu um færni í samskiptum og auk þess hafa samskipti orðið flóknari í nútímanum sem gerir það að verkum að nauðsynlegt er að hafa ríka samskiptahæfni. Hæfni fólks í samskiptum nær bæði yfir *hugsun* um samskipti, t.d. um hvernig megi leysa ágreining og yfir *hegðun/athafnir*, t.d. hvernig ágreiningur er leystur (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2007). Í þessum kafla er aðeins tæpt á fáeinum atriðum í sambandi við samskipti.

 **Vinnublöð:** Virðing – sjálfsvirðing  
Vogarskál virðingar

### Innlögn

Hvað þýðir orðið virðing? Fletta mætti upp í orðabók þegar nemendur hafa komið með sínar hugmyndir.

En hvað þýðir sjálfsvirðing?

Hvaða hugmyndir hafið þið um það hvernig maður ber virðingu fyrir öðrum?


### Verkefni

Nemendur vinna blöðin hver fyrir sig. Ef þeir eru í vafa með dæmi um atriði sem sýna að þeir beri virðingu fyrir sjálfum sér má koma þeim á sporið með nokkrum dæmum: Að hugsa um heilsuna/lifa heilsusamlegu lífi, gera það sem til er ætlast af mér, s.s. sinna skólanum, hjálpa til heima, að hafa trú á sjálfum/sjálfri mér, vita hvað ég vil.

Þegar nemendur fylla út sjálfsmatsblaðið er rétt að benda þeim á að vera einlægir og heiðarlegir í svörum sínum.

### Samantekt

- Hvað fannst ykkur um að vinna verkefnablaðið *Virðing – sjálfsvirðing*?
- Hvaða atriði nefnduð þið sem sýna að þið berið virðingu fyrir ykkur sjálfum?
- Hvers vegna er mikilvægt að bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum?
- Hvernig tengist hugtakið virðing samskiptum?

 **Vinnublöð:** Að hlusta  
Að vera góður hlustandi

### Innlögn

Hvernig viljið þið láta hlusta á ykkur?

Hvernig viljið þið ekki láta hlusta á ykkur?

Hvernig hlustið þið á aðra?

## Verkefni

Nemendur byrja á að lesa blaðið um hlustun og leysa síðan verkefnið á næsta blaði.

### Samantekt

- Hvað finnst ykkur mikilvægast af þeim atriðum sem góður hlustandi þarf að hafa í huga? Hvers vegna?
- Hvers vegna er mikilvægt að hlusta á aðra?
- Hvernig getið þið notað heima það sem þið hafið lært um góða hlustun?



**Vinnublað:** Að tjá sig

### Innlögn

Hvað dettur ykkur í hug þegar þið heyrið orðið tjáning?  
Er til mismunandi tjáning?

Viðbúið er að hér skapist fjörugar umræður því tjáning getur verið með ýmsu móti og sjálfsagt að fjalla um hugmyndir nemenda. Tjáning getur verið án orða og með orðum, munnleg og skrifleg, fas, látbragð, raddblær og jafnvel klæðnaður getur verið tjáningarform. Listamenn tjá sig í tónlist, myndlist, dansi o.s.frv. En í verkefninu er fyrst og fremst verið að beina sjónum að munnlegri tjáningu.

## Verkefni

Hver nemandi fyrir sig vinnur blaðið. Ekkert er því til fyrirstöðu að þeir séu tveir og tveir saman þegar þeir vinna síðari hlutann.

Rétt er að taka fram að dæmin sem tekin eru um skýr og óskýr skilaboð miðast við tiltekna aðstæður (vísbending um þær felst í skýru skilaboðunum). Í sumum tilvikum getur verið nægilegt að segja einfaldlega „takk“ eða „bannað“ o.s.frv. Það fer svolítið eftir samhenginu. En að öllu jöfnu ætti að reyna að nota skýr skilaboð í samskiptum.

### Samantekt

- Hvers vegna er gagnlegt að tjá sig skýrt og senda skýr skilaboð?
- Finnst ykkur munur á að tjá ykkur beint frá hjartanu fyrir framan hóp af fólki eða lesa upp af blaði? Hvers vegna?
- Hvers vegna haldið þið að sumum finnist erfiðara að tjá sig fyrir framan aðra eftir því sem hópurinn er stærri?



**Vinnublöð:** Vinir og vinátta

### Innlögn

Hugstormun út frá spurningunni: Hvað gera vinir? (Hugsanleg svör: Eru saman, tala saman eða skrifast á, hlusta hver á annan, skemmta sér saman, sýna stuðning, sýna áhuga, traust, virðingu, eru jafnir, deila ýmsu hver með öðrum, leysa saman vandamál og greiða úr ágreiningi, hjálpast að, kjafta ekki frá leyndarmáli, sýna umhyggju og tillitssemi.)

**Verkefni**

Nemendur vinna blaðið hver um sig.

**Samantekt**

- Hvað finnst ykkur mikilvægast í sambandi við vináttu?
- Hvernig haldið þið að ykkur liði ef þið ættuð engan vin?
- Hvernig líður þeim sem á engan vin? (T.d. eldra fólk.)
- Hvaða eiginleika í fari vinar teljið þið skipta mestu máli?
- Hvað þýðir að vera vinur í raun?



**Vinnublöð:** Virðing og traust í vináttu og samskiptum  
Taktu púlsinn hjá þér

**Innlögn**

Hér er unnið áfram með vináttu og lokið við umfjöllun um samskipti. Innlögn gæti falist í því að leita saman eða í litlum hópum að skýringum á lykilorðum; samhygð, tillitssemi, umburðarlyndi, umhyggja, hjálpsemi, vinsemd, sem nefnd eru á blaðinu *Taktu púlsinn hjá þér*.

**Verkefni**

Einstaklingsbundin vinna nemenda við blöðin tvö.

**Samantekt**

- Hvað hafið þið lært um samskipti í undanförunum kennslustundum?
- Hvað hefur ykkur þótt gagnlegast?
- Hvað hefur ykkur fundist skemmtilegast?
- Hvað var auðvelt/erfitt?
- Hvernig getið þið nýtt ykkur það sem þið hafið lært?

## Þú tilheyrir samfélagi

Í þessum lokakafla er fjallað um einstaklinginn í samfélaginu, réttindi hans og skyldur og ábyrgð í lýðræðisþjóðfélagi. Áhersla er á að nemendur kynni sér Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna og fjalli um hugtakið sjálfbæra þróun. Megináhersla kaflans er á borgaravitund og mannréttindi.

—✚ **Vinnublað:** Réttindi og skyldur

### Innlögn

Hvað þýðir orðið samfélag?

Hvað dettur ykkur í hug þegar þið heyrið orðið réttindi?

En þegar þið heyrið orðið skyldur?

### Verkefni

Nemendur vinna blaðið hver fyrir sig. Þeir þurfa aðgang að *Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna*. Hann má finna á vefslóðinni **www.barnasattmali.is**.

Í tengslum við þennan hluta efnisins má benda á nánari umfjöllun um borgaravitund og lýðræði á vefslóðinni **http://www.nams.is/borgara/index.htm**. Einnig má benda á vefefnið *Allir eiga rétt* (útg. Námsgagnastofnun og Unicef Ísland en þar er að finna ýmis áhugaverð verkefni, **http://www1.nams.is/unicef/**).

### Samantekt

- Hvaða réttindi finnst ykkur mikilvægust fyrir hvern og einn?
- Hvers vegna eru þau mikilvægust?
- Hvaða dæmi þekkið þið um að réttindum barna sé ekki fullnægt? Hvers vegna haldið þið að svo sé?
- Hvaða skyldu settuð þið í fyrsta sæti og hvers vegna? (Fá nokkra nemendur til að lesa upp sitt svar.)
- Hvaða aðra skyldu gátuð þið fundið sem þið skrifuðuð neðst á blaðið? (Fá nokkur dæmi.)
- Finnst ykkur lýðræði mikilvægt og þá hvers vegna? Hvaða ávinning sjáið þið af lýðræði?

—✚ **Vinnublað:** Ábyrgð

### Innlögn

Hvað er ábyrgð? Er til fleiri en ein tegund af ábyrgð? T.d. persónuleg ábyrgð eins og að þrifa sig og burstu tennur, mæta í skóla, búa um rúmið sitt o.s.frv. og samfélagsleg ábyrgð, s.s. að vera ábyrgur neytandi, ganga vel um náttúruna, fara eftir umferðarreglum o.s.frv.

Getið þið nefnt dæmi um eitthvað sem þið berið ábyrgð á?

Hvað haldið þið að átt sé við þegar sagt er að einhver sýni ábyrgðarleysi?





### Verkefni

Nemendur vinna blaðið hver um sig. Þeir gætu þurft að nota vinnublaðið *Réttindi og skyldur* til að fá hugmyndir fyrir eitt af verkefnum.

### Samantekt

- Hvernig getur það að bera ábyrgð á einhverju eftir sjálfstraust?
- Hvaða dæmi um samfélagslega ábyrgð nefnduð þið? (Fá að heyra nokkur dæmi.)
- Hvaða hagur er af því að hver og einn axli samfélagslega ábyrgð?

✚ **Vinnublöð:** Hversu ábyrg(ur) ertu?

### Innlögn

Hvað merkir orðið umhverfisvernd?

Hvaða skilning leggið þið í hugtakið sjálfbær þróun?

Hvernig koma þessi hugtök ábyrgð við?

Hvað er neytandi?

Hvað er ábyrgur neytandi?

### Verkefni

Nemendur lesa inngang á vinnublaði og merkja síðan við gátlistann.

Hægt er að tengja umfjöllunina í þessu verkefni við neytendafræðslu og efni sem til er. Má þar nefna *Ég er það sem ég vel* ([www.nams.is](http://www.nams.is)). Á heimasíðu Neytendasamtakanna er ýmis fróðleikur og efni sem nýta má, [www.ns.is](http://www.ns.is). Þá má einnig benda á efnið *Ein jörð fyrir alla um ókomna tíð* (Margrét Júlía Rafnsdóttir, 2005) og margt fleira sem Námsgagnastofnun gefur út og flokkast undir umhverfismennt.

### Samantekt

- Hvað finnst ykkur mikilvægast af því sem þið hafið fjallað um í þessari kennslustund? Hvers vegna?
- Hverju hafið þið mestar áhyggjur af í sambandi við spillingu umhverfisins á jörðinni?
- Hvaða leiðir sjáið þið færar til að tryggja sjálfbæra þróun?

## Lokaorð

Þegar yfirferð efnisins er lokið er mikilvægt að taka stutta stund í að láta nemendur velta fyrir sér því sem fjallað hefur verið um og hvað þeim finnst um það.

Hægt er að hugsa sér einhverjar af eftirfarandi spurningum eða allar í þessu sambandi.

Hvað fannst mér gagnlegt í náminu?

Hvernig get ég nýtt mér það sem ég hef lært af þessu efni í daglegu lífi?

Hvernig hefur mér gengið að vinna verkefni?

Hvað hef ég lagt af mörkum til að skapa þægilegt námsumhverfi í bekknum?

Velta má upp eftirfarandi spurningum:

Hefur þessi umfjöllun breytt viðhorfum þínum að einhverju leyti?

Hvernig?

Hvað hefur þú lært af þessu námsefni sem þú vissir ekki áður? Nefndu þrjú atriði.