



# Spor 2

## Lífsleikni fyrir 2. bekk Kennsluleiðbeiningar

Elín Elísabet Jóhannsdóttir

## **Spor 2 – Kennsluleiðbeiningar**

© Elín Elísabet Jóhannsdóttir

Ritstjóri: Aldís Yngvadóttir  
Hönnun og umbrot: Námsgagnastofnun

1. útgáfa 2003  
Námsgagnastofnun  
Reykjavík

Vefútgáfa



## Um efnið

### Nokkur orð um tilfinningar

Í þessu lífsleikninámsefni er sjónum beint að tilfinningum og tilfinningalífi. Öll búum við yfir tilfinningalífi og hefur það mikil áhrif á líf okkar og tilveru. Með því að innræta hjá ungum nemendum að hugsa, skoða, skilja og tala um tilfinningar sínar og annarra, öllum við upp sterkari einstaklinga sem væntanlega verða færari í því að takast á við samskipti við aðra og sambúðina við sjálfa sig.

Í mörgum kennsluáætlananna eru nokkrar hugmyndir gefnar og er alls ekki ætlast til þess að þær séu allar framkvæmdar, heldur að kennari velji úr það sem hentar hverju sinni. Lítist kennaranum hins vegar vel á hugmynd sem ekki hentar að svo stöddu, getur hann átt hugmyndina í handraðanum og gripið til hennar þegar færi gefst.

### Að sefa tilfinningar sínar

Til skamms tíma hefur verið álitnið betra að fólk gefi tilfinningum sínum útrás en að bæla þær niður. Nú hafa rannsóknir sýnt að hvorug leiðin; að gefa tilfinningunum lausan tauminn eða bæla þær niður sé góð. Best sé að sefa tilfinningar sínar. Læra leiðir til þess að róa sig og hugga sig og jafna sig. Meginmarkmið þessa kennsluefnis er að gera börnin meðvituð um mikilvægi þess að kunna að sefa tilfinningar sínar og kynnast tilfinningalífi sínu.

Í efninu er bent á leiðir til þess að sefa erfiðar tilfinningar og ýta undir jákvæðar tilfinningar. Máltækið „Hver er sinnar gæfu smiður“ á hér vel við.

### Um kennslustundirnar

Hér á eftir koma kennsluleiðbeiningar með nemendaheftinu *Spor 2* sem hugsað er til kennslu í lífsleikni fyrir 2. bekk. Líta má á leiðbeiningarnar fremur sem hugmyndir. Sumum kennslustundunum fylgja það margar hugmyndir að bekkurinn kemst e.t.v. ekki yfir að vinna með þær allar. Það gerir ekkert til. Eins og kennarar vita eru bekkir mismunandi afkastamiklir og það tekur mislangan tíma að fá vinnufrið. Ef kennara finnst hugmynd góð en kemst ekki yfir að nota hana í tímanum, má nota hana næst. Sums staðar má fara hratt yfir sögu en dvelja lengur við annars staðar. Þetta er matsatriði hvers kennara. Oft er lagt til að börnin vinni myndefni. Að sjálfsögðu er það hvers kennara að velja hve langt hann vill ganga í listsköpuninni. Sumir hafa gaman af því að láta börnin eyða miklum tíma í slíkt, aðrir ekki. Þetta efni er það opið að kennurum er þetta í sjálfvald sett.

Efnið er byggt upp á kenningu um fjölgreindir í skólastofunni. Er því leitast við að vinna með og æfa þessar greindir: Málgreind, rök- og stærðfræðigreind, rýmisgreind, líkams- og hreyfigreind, tónlistargreind, samskiptagreind, sjálfsþekkingargreind og umhverfisgreind.

Í leiðbeiningunum er að finna algenga barnasöngva sem fjalla um tilfinningar á einn eða annan hátt.

Eftir hverja tillögu að kennslustund er til gamans og glöggvunar tekið fram hvaða greindir verið er að þjálfar í hverri kennslustund.

Hverja kennslustund mætti hefja með því að spila fallega tónlist sem bakgrunnstónlist á meðan tíminn er að hefjast. Einnig mætti ljúka hverri kennslustund á sama hátt.

### Markmið

- Að efla tilfinningaþroska nemenda.
- Að auka samskiptahæfni nemenda.
- Að nemendur læri að bera virðingu fyrir sjálfum sér, öðru fólki og umhverfi sínu.

### Leiðir

#### Mismunandi tilfinningar

Markmiðið með því að vekja athygli barnanna á líkamlegum tilfinningum sínum er að leiða þau frá hinu hlutlæga, líkamlegum tilfinningum, að hinu huglæga, þ.e. innra tilfinningalífi.

Börnin læra um húðina sem skynfæri og tilfinninguna sem húðin býr yfir. Auk þess velta þau fyrir sér líkamlegum tilfinningum sem allir ættu að þekkja, s.s. höfuðverk, magaverk og jákvæðum tilfinningum húðarinnar, s.s. að kitla.

Fljótlega förum við að tala um tilfinningalíf okkar. Við veltum fyrir okkur nokkrum völdum tilfinningum, bæði jákvæðum og neikvæðum. Þær tilfinningar sem orðið hafa fyrir valinu eru: Reiði, gleði, sorg, kvíði, ótti, óryggi, kátína og ró, en lítið eitt rætt um tilfinningar eins og öfund og feimni. Þessum kennslustundum er m.a. ætlað að benda nemendum á leiðir til að sefa erfiðar tilfinningar og átta sig á muninum á neikvæðum og jákvæðum tilfinningum.

#### Áhrif umhverfisins á tilfinningar okkar

Umhverfið hefur ýmiss konar áhrif á okkur. Sumt veldur okkur ótta og kvíða, meðan annað gefur okkur ró. Hvernig bregðumst við við þessum þáttum í umhverfinu og hvernig náum við tökum á sjálfum okkur í þessu margbreytilega umhverfi?

Það hefur einnig áhrif á okkur og aðra hvernig við göngum um umhverfi okkar, eigur okkar og annarra. Börnin eru hvött til góðrar umgengni og látin setja sig í spor annarra sem gætu tekið það nærri sér ef hlutir þeirra eru skemmdir eða ef illa er gengið um umhverfi þeirra.

### Sorg

Sorg þekkja flestir ef ekki allir í einhverri mynd. Börn þurfa ekki að hafa upplifað dauðsfall til þess að þekkja sorg. Mörg þeirra hafa upplifað vinamissi, skilnað foreldra, missi gæludýrs o.s.frv. Hér er vísað í bókina *Börn og sorg* eftir Sigurð Pálsson (1998).



### **Vinir og samskipti**

Hér eru tekin fyrir góð og slæm samskipti vina og börnin ræða þau og skoða. Vina- hópar eru myndaðir og búnar til reglur hópanna. Hér er foreldrasamstarf mikilvægt.

### **Nýr nemandi í bekknum**

Nemendur setja sig í spor annarra og æfa hvernig þeir taka á móti nýjum nemanda og hvernig þeir vildu láta taka á móti sér, væru þeir nýir í bekknum.

### **Stríðni**

Stríðni er algengt vandamál og því nauðsynlegt að gefa henni gaum í þessu hefti. Stríðni getur verið af mörgum toga og er hér meðal annars tekið fyrir háð, útásetningar og uppnefningar. Börnin æfa jákvæðar varnir gegn stríðni. Í kjölfarið er rætt um öryggi í erfiðum aðstæðum, (*Ofvirknibókin, Skrefi á undan*). Einnig eru nokkrar æfingar í hvernig hægt er að taka mótlæti með jafnaðargeði.

### **Fyrirgefning**

Fyrirgefning er lykillinn að góðum samskiptum og heilbrigðu tilfinningalífi. Það er því nauðsynlegt að æfa þann þátt vel og ganga á undan með góðu fordæmi.

### **Hrós**

Hrós er lykillinn að hamingju og vellíðan (*Ofvirknibókin, Skrefi á undan*). Hér er börnunum kennt að hrósa sjálfum sér og öðrum.

### **Hegðun í skólanum**

Rætt er um hegðun í skólanum og hvers vegna sumir eigi erfitt með að haga sér vel þar. Talað er um orsök og afleiðingu, reglur samdar og sett markmið að góðri hegðun í einn skólalag. Nemendur hjálpast að við að finna lausnir fyrir þá sem eiga erfitt með að haga sér vel og gleyma sér oft. Allir eru jafngóðir, sumir eiga bara erfiðara með þetta en aðrir. Allir hjálpast að.

### **Upprifjun**

Í lok heftisins er rifjað upp með börnunum það sem kennt var í vetur og eru tvær kennslustundir ætlaðar í þá upprifjun.

### **Safnmappa**

Gert er ráð fyrir að börnin safni verkefnum í safnmöppu yfir veturinn. Ekki er samt ætlast til þess að slík verkefni séu unnin í hverjum tíma, þar sem það setur viðfangsefnum ákveðnar skorður.

### **Kennsluleiðbeiningar**

Hverri blaðsíðu í nemendahefti fylgja hugmyndir og tillögur að tveimur til þremur kennslustundum. Í hverri kennslustund er stungið upp á fjölbreytilegum verkefnum.

## Söguhetjur heftisins

Söguhetjur efnisins eru trúðarnir Trilli og Trilla. Förðun þeirra er þannig að hún undirstríkar tilfinningaleg svipbrigði. Í heftinu eru myndir og myndaseríur með þeim.

## Námsmat

Erfitt getur verið að meta árangur nemenda í þessu fagi, sérstaklega hjá svo ungum nemendum sem þessum. Hér koma nokkrar hugmyndir:

- Áhugi og iðni í kennslustundum.
- Hegðun og framkoma í skólanum og við aðra nemendur.
- Safnmappa með ýmsum verkefnum.

## Söngvar

Söngur er mjög samofinn tilfinningum. Margir raula fyrir munni sér söngva sem lýsa því hvernig þeim líður. Í sumum kennslustundunum er bent á ákveðin sönglög. Þessi sönglög eru flest gleðisöngvar. Gleðisöngvar (og fleiri söngvar) geta sefað reiði, kvíða og sorgir. Þess vegna er nokkuð lagt upp úr því að börnin syngi í lífsleiknitímum.

Að sjálfsgöðu er rétt að syngja sömu lögin oft svo börnin læri þau. Markmiðið með söngnum er að kenna börnunum söngva sem gleðja hugann eða tjá tilfinningar. Það getur verið gott fyrir hvern og einn að geta gripið til söngva þegar þannig liggur á honum. Allir söngvar efnisins eru hér á næstu síðum. Auðvitað má bæta við þennan lista eða kenna önnur lög sem þykja henta betur.

## Ánægju- og gleðisöngvar

### Óðurinn til gleðinnar

Lag: Beethoven

Ljóð: Matthías Jochumsson

Fagra gleði, guða logi,  
Gimlis dóttir, heill sé þér.  
Í þinn hásal, hrifnir eldi,  
heilög gyðja komum vér.  
Þínir blíðu töfrar tengja,  
tískan meðan sundur slær;  
allir bræður aftur verða  
yndisvængjum þínum nær.



## Í rigningu ég syng

:/: Í rigningu ég syng :/  
Það er stórkostlegt veður  
og mér líður svo vel.  
Þunlar upp ...  
:/:atjúttítja, atjúttítja, atjúttítja tja :/:

Í rigningu ég syng ...

Arma að ...  
Fætur inn ...  
Rassinn út ...  
Á öðrum fæti ...  
Tungan út ...

## Lítill heimur

Lag: It's a small world.  
Þýðing: Friðrik Guðni Þórleifsson

Þar er gott að vera sem gleðin býr,  
þar sem gerast sögur og ævintýr,  
svona er veröldin okkar  
sem laðar og lokkar  
svo ljúf og hýr.

Lítill heimur, ljúfur, hýr  
lítill heimur, ljúfur, hýr  
lítill heimur, ljúfur, hýr  
eins og ævintýr.

## Ef þú ert súr

Lag og ljóð: Ólafur Haukur Símonarson

Ef þú ert súr, vertu þá sætur.  
Sjáðu í speglinum hvernig þú lætur.  
Ekkert er varið í sút eða seyru.  
Teygðu' á þér munnvikin út undir eyru.

Galdurinn er að geta brosað,  
geta' í hláturböndin tosað,  
geta hoppað, hlegið, sungið endalaust.

Ef þú ert fýldur, þá líkistu apa,  
eða krókódíl sem er of fúll til að gapa.  
Ekkert er varið í sút eða seyru.  
Teygðu, á þér munnvikin út undir eyru.

Galdurinn er að geta ...

Ef þú ert illur, þá líkistu nauti  
eða eldgömlum potti með viðbrenndum grauti.  
Ekkert er varið í sút eða seyru.  
Teygðu' á þér munnvikin út undir eyru.

Galdurinn er að geta ...

### **Broslagið**

Það er ókeypis að b r o s a  
Það er ókeypis að b r o s a  
Það er ókeypis að b r o s a  
að b r o s a – BROSA

### **Skýin**

Spilverk þjóðanna

Við skýin  
felum ekki sólina af illgirni,  
við skýin  
erum bara að kíkja á leiki mannanna.  
Við skýin  
sjáum ykkur hlaupa í rokinu,  
klædd gulum, rauðum, grænum, bláum regnkápum  
eins og regnbogi meistarans,  
regnbogi meistarans.  
Við skýin erum bara grá,  
bara grá.

Á morgun kemur sólin  
hvar verðum við skýin þá?





## Hresstu þig við

Hresstu þig við – liðkaðu lið,  
dúddelídú – dúddelídú.  
Laust og létt – liðugt og þétt  
dúddelídú – dúddelídú.  
Láttu nú hendurnar hraðara ganga,  
hreyfðu nú á þér skankana langa.  
Dúddelídú – dúddelídú,  
við byrjum aftur nú.

## Það besta er lífið býður þér

Lag: Mozart

Ljóð: Margrét Jónsdóttir

Það besta er lífið býður þér,  
er bjartsýni, von og trú.  
Og ástin sem af öllu ber,  
er öðlast getur þú.

## Það var einu sinni api

Það var einu sinni api  
í ofsagóðu skapi  
hann þoldi ekki sultinn  
og fékk sér banana.  
Bananana!! Bananana!!  
Bananana og bananana og bananana!!

## Sólin skín og skellihlær

Lag: Fallerí

Sólin skín og skellihlær,  
við skulum syngja lag.  
Vetur kaldur var í gær,  
en vorið kom í dag.

Fallerí, fallera,  
fallerí, fallera - ha-ha-ha-ha-ha,  
fallerí, fallera,  
en vorið kom í dag.

# Tregablandnir söngvar

## Yfir kaldan eyðisand

Ljóð: Kristján Jónsson

Yfir kaldan eyðisand  
einn um nótt ég sveima.  
Nú er horfið Norðurland.  
Nú á ég hvergi heima.

## Frost er úti ...

Lag: Love me tender

Höf: ókunnugur

Frost er úti fuglinn minn  
ég finn hvað þér er kalt.  
Nærðu engu í nefið þitt  
því nú er frosið allt.  
En ef þú bíður augnablik  
ég ætla að flýta mér  
og biðja hana mömmu mína  
um mylsnu handa þér.

## Tilfinningablús

Skandinavískt lag.

Þýðing: Margrét Pála Ólafsdóttir.

Ég finn það ofan í maga o-ho.  
Ég finn það niður í fætur o-ho.  
Ég finn það fram í hendur o-ho.  
Ég finn það upp í höfuð o-ho.  
Ég finn það hér og hér og hér  
og hér og hér og hér og hér hvað ég er reið (glöð/leið/þreytt/hress/hrædd)  
hér inni í mér.

## Þá var taða

Íslenskt þjóðlag.

Lag: Hani, krummi, hundur, svín.

Þá var taða, þá var skjól  
þá var fjör og yndi.  
Þá var æska, þá var sól  
þá var glatt í lyndi.



## Saknaðarljóð

Lag: Heiðdís Norðfjörð  
Ljóð: Kristján frá Djúpalæk

Hljótt er nú í húsum inni.  
Harmur býr í allra sinni.  
Hvar er litla Píla pína?  
Sárt er að missa sína.

Burt hún hvarf og brekkan grætur.  
Birtist mér í draumi nætur.  
Vesalings litla Píla pína,  
sárt er að missa sína.

Músaguð við hættum hlífi  
henni, sé hún enn á lífi.  
Græt ég, litla Píla pína.  
Sárt er að missa sína.

Rætist óskir hennar heitar,  
hún það finni sem hún leitar.  
Komdu aftur, Píla pína!  
Sárt er að missa sína.

## Söngvar um kjark

### Göngulagið

Lag og ljóð: Tryggvi Þorsteinsson

Þótt gangan sé erfið og leiðin sé löng  
við léttum oss sporið með þessum söng.  
Ef þung reynist byrðin og brekkan er há:  
Brosum, brosum krakkar þá.

Þótt bylji hríð og blási kalt,  
brosið er sólskin sem vermir allt  
og bræðir úr hugskoti bölsýnis ís.  
Brosum, þá er sigur vís.

Enginn er verri þótt vökni í gegn  
og vitaskuld fáum við steypiregn.  
Við látum ei armæðu á okkur fá,  
brosum, brosum krakkar þá.

Þótt bylji hríð ...

# Umgengnissöngvar

## Skammarsöngur Soffíu frænku

Lag: Thorbjörn Egner

Þýðing: Kristján frá Djúpalæk  
(Úr Kardemommubænum)

Ja fussum svei, ja fussum svei,  
mig furðar þetta rót.  
Í hverju skoti skúm og ryk  
og skran og rusl og dót,  
en Jesper skal nú skítinn þvo  
og skrapa óhroðann  
og hann má því næst hlaupa út  
að hjálpa Jónatan.

En Kasper brenni kurla skal  
og kynda eldinn vel,  
af heitu vatni hafa nóg  
ég heldur betra tel.  
Því Jesper bæði og Jónatan  
senn ég í baðið rek  
og vilji þeir ei vatnið í  
með valdi þá ég tek.

Því andlit þeirra eru svört,  
já, eins og moldarflag,  
og kraftaverk það kalla má  
að koma þeim í lag.  
Ef sápa ekki segir neitt  
ég sandpappír mér fæ  
og skrapa þá og skúra fast  
uns skítnum burt ég næ.



## Hvar er húfan mín?

Lag Thorbjörn Egner  
Þýðing Kristján frá Djúpalæk  
(Úr Kardemommubænum)

Hvar er húfan mín?  
Hvar er hempan mín?  
Hvar er falska, gamla, fjögra gata flautan mín?  
Hvar er úrið mitt?  
Hvar er þetta og hitt?  
Hvar er bláa skyrtan, trefillinn og beltið mitt?  
Ég er viss um að það var hér allt í gær.

Sérðu þvottaskál?  
Sérðu þráð og nál?  
Sérðu hnífinn, sérðu diskinn og mitt drykkjarmál?  
Sérðu pottana og seglgarnsspottana?  
Sérðu heftið, sem ég las um hottintottana?  
Ég er viss um að það var hér allt í gær.

Sérðu töskuna?  
Sérðu flöskuna?  
Sérðu eldinn, sérðu reykinn, sérðu öskuna?  
Hvar er peysan blá?  
Hvar er pyngjan smá?  
Hvar er flísín, sem ég stakk í mína stórutá?  
Ég er viss um að það var hér allt í gær.

Hvar er hárgreiðan?  
Hvar er eldspýtan?  
Hvar er Kasper, hvar er Jesper, hvar er Jónatan?  
Þetta er ljótt að sjá, alltaf leita má.  
Hvar er kertið, sem við erfðum henni ömmu frá?  
Ég er viss um að það var hér allt í gær.

# Kennslustund 1

## Tilfinningar

### Upphaf og endir kennslustundarinnar

Hverja kennslustund mætti hefja með því að spila fallega tónlist rétt á meðan allir koma sér fyrir eða gera sig klára. Einnig mætti ljúka hverri kennslustund á sama hátt.

### Nemendahefti skoðað

Í þessari fyrstu kennslustund fá börnin afhent nemendaheftið *Spor 2*. Vel mætti láta börnin festa kaup á A4 pappamöppu með teygju til þess að geyma verkefni og teikningar í. Mappan væri safnmappa hvers barns í lífsleikni.

Skoðið fyrstu síðuna með börnunum. Þar er rætt um tilfinningar líkamans. Tilfinningar líkamans eru mjög hlutlægar og auðskiljanlegar. Allir þekkja þær. Lesið saman textann. Skoðið myndirnar. Þar sjáum við trúðana Trilla og Trillu.

### Umræður

Ræða má eftirtalin atriði: Ýmis meiðsl. Reynslusögur barnanna. Sjáið til þess að eitt barn hafi orðið í einu á meðan hin hlusta. Látið þau rétta upp hönd. Þeim liggur eflaust mikið á hjarta og það getur því verið erfitt að bíða eftir því að röðin komi að þeim. Gætið þess að hvert barn fái svolíttinn tíma til að segja sína reynslusögu þegar það meiddi sig.

- Hvernig bregðumst við við þegar við meiðum okkur? Sumir fara að gráta, aðrir stynja, sumir öskra og enn aðrir gretta sig. Finna má fleiri orð sem lýsa viðbrögðum við sársauka.
- Hvernig finnst okkur best að bregðast við þegar við meiðum okkur?
- Hvað finnst okkur gott að nota til að lina sársaukann? Kyssa á bágtið, setja plástur á sárið, nudda auma svæðið, einhver kemur og huggar, sumir þurfa að fara á slysadeildina.

Hlustið á svör barnanna. Það má jafnvel hafa hugstormun og skrifa niður hugmyndir þeirra á töfluna eða verksmiðjupappír sem hengdur er upp.

### Orðaforði

Finna til, kenna til, finna sársauka, sviða, verkja, meiða sig. Orðin má skrifa á flettitöflu, eða töfluna. Börnin geta fundið orð og orðasambönd sem eiga við.

### Sjúkrakassi skoðaður

Sjúkrakassar ættu að vera til í öllum skólum. Vel mætti sýna börnunum sjúkrakassa og það sem í honum er. Gætið þess að börnin handfjatli ekki hlutina sem eru þar, því margt er sótthreinsað. Hér mætti líka hafa samband við skólahjúkrunarfræðinginn og jafnvel fá hann í heimsókn.



### **Grettuleikur**

Nemendur sitja í hring á gólfinu þannig að hver og einn sér alla hina. Kennarinn grettir sig eins ferlega og honum er unnt og fullvissar sig um að allir sjái grettuna. Síðan snýr hann sér að þeim sem situr honum á vinstri hönd því að hann verður að skoða grettuna sérstaklega vel. Hann á nefnilega að herma eftir þessari grettu og koma svo með eigin grettu sem sessunautur hans á vinstri hönd hermir eftir honum, og bætir síðan við sinni uppáhaldsgrettu. Þannig heldur þetta áfram allan hringinn. Sérhver þátttakandi sýnir sem sé tvær grettur, grettu síðasta manns og sína eigin úrvals grettu.

### **Þetta er nefið mitt – leikur**

Nemendur sitja í hring. Einn stendur í miðju. Hann gengur að einhverjum þeirra sem sitja, bendir á einhvern líkamshluta og segir að það sé allt annar líkamshluti. Til dæmis bendir hann á hökuna og segir: „Þetta er nefið mitt.“ Síðan telur hann upphátt upp að 10, eins hratt og hann getur. Sá sem hann beindi orðum sínum til á að benda á sitt eigið nef og segja: „Þetta er hakan mín.“ Hann verður að vera búinn að þessu áður en sá inni í hringnum er búinn að telja upp að 10. Ef það tekst ekki, skipta þeir um sæti.

(Leikirnir eru fengnir úr bókinni *250 leikir*, Hörður Haraldsson, 1994.)

### **Safnmappan kynnt**

Sennilega er misjafnt hve mikið kennarar vilja nota þessa möppu. Hægt er að nota hana sem safnmöppu fyrir 7 ára bekk eingöngu, eins má nota hana sem safnmöppu í nokkur ár þar sem börnin safna smátt og smátt verkum sínum og eiga skemmtilega lífsleiknimöppu í lok grunnskólans.

### **Verkefni í safnmöppu**

Börnin teikna mynd af sjálfum sér þegar þau meiddu sig og fengu plástur. Hvert barn fær einn lítinn plástur sem það getur sett á myndina sína.

### **Fjölgreindir í þessari kennslustund**

Líkams- og hreyfigreind: Líkaminn skoðaður, leikir.

Rýmisgreind: Sjálfsmynd, kennslubókin skoðuð.

Málgreind: Orðaforði aukinn, umræður.

Samskiptagreind: Taka tillit til annarra, hlusta, vera með í leikjum og umræðum.

Sjálfsþekkingargreind: Að þekkja tilfinningar sínar.

Tónlistargreind: Söngur – sjá lista.

## Kennslustund 2

### Líkaminn hefur tilfinningar

#### Upphaf og endir kennslustundarinnar

Hverja kennslustund mætti hefja með því að spila fallega tónlist rétt á meðan allir koma sér fyrir eða gera sig klára. Einnig mætti ljúka hverri kennslustund á sama hátt.

#### Nemendahefti bls. 1

Við stöldrum enn við fyrstu blaðsíðuna en skoðum nú neðri hluta hennar. Þar sjáum við trúðinn okkar. Honum er illt hér og hvar. Hver kannast ekki við magaverk, höfuðverk eða kulda?

#### Umræður

Aftur aukum við orðaforða okkar.

- Hvernig bregðumst við við þessum tilfinningum?
- Hvað hefur reynst börnunum best að gera?
- Gæti það hjálpað trúðnum að setja plástur á naflann fyrst honum er svona illt í maganum? Sumir myndu benda honum á að fá hitapoka eða fara til læknis.

Þegar okkur líður illa gerum við allt til þess að líða betur.

- Hvernig getum við hjálpað öðrum sem líður illa?

#### Orðaforði

Gráta, kveina, stynja, hugga, kúra, vera í fangi, umla, andvarpa, súpa hveljur.

#### Krossgáta

Á bls. 18 má finna krossgátu. Úr orðunum tjald, il, lás, fáni, il, nef, nef, il, nef, grafa, appelsína, rós kemur orðið tilfinningar. Börnin eiga að nota fyrsta staf orðanna til að mynda lausnarorð krossgátunnar.

#### Nef, nef, nef, munnur

Þetta er gamall japanskur leikur. Þátttakendum er skipt í tvö lið, sem standa hvort við sinn vegg í herberginu og horfast í augu. Einn úr liði A gengur að liði B og segir: „Nef, nef, nef, munnur.“ og á meðan hann segir þetta bendir hann þrisvar á nef sitt en í fjórða skiptið bendir hann ekki á munninn, heldur einhvern annan líkamshluta, t.d. eyrað. Andstæðingarnir eiga alltaf að taka eftir því hvað hann segir, en ekki hvað hann gerir. Þegar hann segir „nef“ eiga þeir að benda á nef sitt, en þegar hann segir „munnur“ og bendir á eyrað eiga allir að benda á munn sér, en alls ekki á eyrað. Þeir sem ekki fylgjast með og benda á rangan líkamshluta, falla úr leik. Að þessu loknu gengur einn úr liði B að liði A og gerir það sama. Þannig heldur leikurinn áfram þangað til allir úr öðru liðinu eru úr leik.

(Leikirnir eru fengnir úr bókinni *250 leikir*, Hörður Haraldsson. 1994.)





### **Fjölgreindir í þessari kennslustund**

Líkams- og hreyfigreind: Leikurinn nef, nef, nef, munnur.

Rýmisgreind: Orð fundið út úr myndum í krossgátu.

Málgreind: Orðaforði aukinn, umræður.

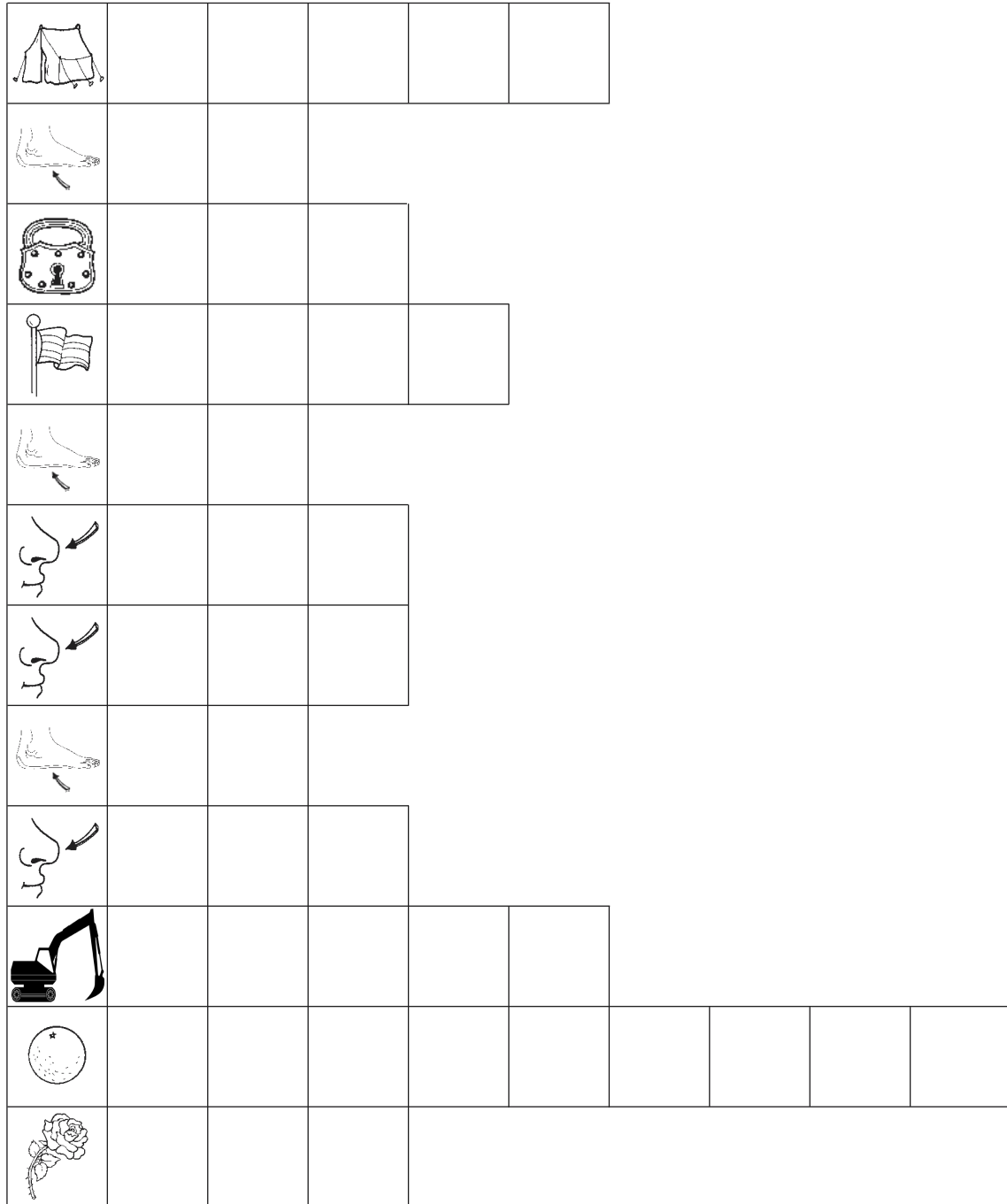
Samskiptagreind: Leikur.

Sjálfsþekkingargreind: Að þekkja tilfinningar sínar.

Rök- og stærðfræðigreind: Leikur.

Tónlistargreind: Söngur – sjá lista.

# Krossgáta



Orðið er: \_\_\_\_\_



## Kennslustund 3

### Góðar tilfinningar

#### Upphaf og endir kennslustundarinnar

Hverja kennslustund mætti hefja með því að spila fallega tónlist rétt á meðan allir koma sér fyrir eða gera sig klára. Einnig mætti ljúka hverri kennslustund á sama hátt.

#### Umræður

Við getum látið öðrum líða vel.

- Hvernig líður okkur þegar einhver nákominn strýkur kollinn á okkur, bakið, kitlar okkur.
- Hvernig sýnum við tilfinningarnar þegar okkur líður vel?

#### Orðaforði

Ánægja, kæti, gleði, vellíðan, ró, bros, hlátur.

#### Penslanudd

Leikið rólega tónlist. Annað hvert barn fær mjúkan þurran pensil (helst með löngum hárum). Börnin vinna saman tvö og tvö og þau eiga að pensla hvort annað til skiptis í dálitla stund. Þau eiga að gera langar strokur með penslinum, t.d. á beran handlegg, fótlegg eða andlit félaga síns. Strokurnar eiga að vera rólegar í takt við tónlistina.

Sá sem nýtur strokanna má loka augunum og njóta þess.

Spyrjið börnin hvernig til tókst. Hvort þeim hafi fundist þetta gott eða vont. Hvernig þeim leið á meðan.

#### Boltanudd

Ef tími vinnst til má bæta við boltanuddi. Hvert barn fær lítinn bolta og notar hann til að nudda bak félaga síns, sem liggur á maganum. Ef gólfið er kalt og hart má setja úlpuna sína undir höfuðið og þá er mýkra að liggja á gólfinu.

#### Hárgreiðsla, nudd

Ef verkefni ganga hratt fyrir sig mætti bæta við hárgreiðslu og venjulegu nuddi, t.d. á axlir. Þá geta allir setið í hring og nuddað þann næsta fyrir framan. Börnin velja fyrir sér hvað sé gott og hvað sé vont.

#### Lengi má spinna við verkefnið

Börnin gætu hjálpast að við að gera könnun og merkja við á súlurit hvað hverjum þótti best. Könnunina mætti framkvæma þannig: Kennarinn útbýr töflu á karton og leggur það á gólfið. Hann skrifar nafn hvers barns á lárétta línur en aðgerð, s.s. boltanudd, penslanudd, hárgreiðsla, nudd á lóðrétta línu. Hvert barn á að merkja x við það atriði sem því þótti notalegast. Þetta má útfæra á ýmsa vegu og telja síðan hvað flestum þótti best og hvað fæstum þótti best.

### **Fjölgreindir í þessari kennslustund**

Líkams- og hreyfigreind: Penslanudd, boltanudd o.fl. slíkt.

Málgreind: Orðaforði aukinn, umræður.

Samskiptagreind: Alls kyns nudd. Að þekkja tilfinningar annarra.

Sjálfsþekkingargreind: Að þekkja tilfinningar sínar.

Rök- og stærðfræðigreind: Listi eða tafla.

Tónlistargreind: Unnið undir áhrifum rólegrar tónlistar, söngur.



## Kennslustund 4

### Tilfinningalíf

#### Upphaf og endir kennslustundarinnar

Hverja kennslustund mætti hefja með því að spila fallega tónlist rétt á meðan allir koma sér fyrir eða gera sig klára. Einnig mætti ljúka hverri kennslustund á sama hátt.

#### Nemendahefti bls. 2

Sagan í bókinni lesin og rædd. Hún fjallar um trúðinn þegar honum leið illa einn daginn. Ástæður þess og hvernig hann leysti málið. Það hefur áhrif á okkur þegar allt gengur á afturfótunum. Ýmislegt í umhverfinu getur haft áhrif á tilfinningar.

#### Umræður

- Hvað fannst ykkur um það sem trúðurinn gerði?
- Hvað hefði mátt gera betur?

#### Nokkur tóndæmi

Áður en kennslustundin hefst þarf kennarinn að vera búinn að velja nokkur ólík tóndæmi til að spila fyrir börnin. Hér gæti komið sér vel að leita á náðir tónmenntakennarans, sem líklega lumar á skemmtilegum hugmyndum. Markmiðið er að spila tónlist sem kallar fram mismunandi tilfinningar. Með þessu móti færast umræðan um tilfinningar frá líkamanum, eða því hlutbundna, að innra tilfinningalífi.

#### Tónlistartegundirnar þurfa að vekja ólíkar tilfinningar

Spennu (kvikmyndatónlist, tónlist úr Tomma og Jenna).

Ró (vögguvísa, klassísk tónlist s.s. Eine Kleine Nachtmusik, Svanurinn).

Æsing (Sverðdansinn).

Kátínu (sniðugt barnalag t.d. Hattur og Fattur).

Ótta (drungaleg tónlist).

Sorg (jarðarfarartónlist, söknuður).

#### Orðaforði

Spenna, rósemd, æsingur, kátína, ótti, sorg, söknuður.

#### Hlustun

Hver kennari þarf að meta hversu mörg tóndæmi bekkurinn þolir að hlusta á og í hve langan tíma. Það er óþarfi að láta börnin hlusta á heilt tónverk. Ef þau eiga að sitja og hlusta á tóndæmin er hlustunarpolið ekki langt. Það eykst til muna ef þau eiga að gera eitthvað á meðan.

#### Hlustun og hreyfing

Á meðan börnin hlusta má láta þau hreyfa sig (dansa) í takt við tóndæmið. Eftir hvert tóndæmi skal rætt lítillega um það hvort hreyfingarnar hafi verið rólegar eða hraðar eða hvaða tilfinningar þær gætu hafa sýnt. Kennarinn þarf að taka þátt í hreyfingunum (dansinum) til þess að losa um feimni barnanna.

### **Hlustun og málun (verkefni í safnmöppuna)**

Þeir sem ekki treysta sér til að nota dans eða hreyfingar með bekknum geta látið hvert barn fá blað og liti, eða málningu og teikna/mála tilfinninguna í tónlistinni. Barnið getur sett myndirnar í safnmöppuna.

Hvert barn getur sagt frá því hvað því fannst. Hafa skal í huga að við upplifum ekki öll hlutina eins. Einum finnst eitt og öðrum annað. Allar tilfinningar eru réttar. Það er nefnilega ekkert til sem heitir „réttar“ tilfinningar eða „rangar“ tilfinningar. Þegar kemur að tilfinningum eru þær bara tilfinningar. Enginn hefur rétt fyrir sér eða rangt.

### **Söngur**

Sjá söngtexta bls. 7, „Ef þú ert súr“

### **Fjölgreindir í þessari kennslustund**

Líkams- og hreyfigreind: Hreyfingar með tónlist.

Málgreind: Orðaforði aukinn, umræður.

Rýmisgreind: Máluð mynd undir áhrifum tónlistar.

Samskiptagreind: Að þekkja tilfinningar annarra.

Sjálfsþekkingargreind: Að þekkja tilfinningar sínar.

Tónlistargreind: Unnið undir áhrifum ýmiss konar tónlistar, söngur.



## Kennslustund 5

### Við höfum tilfinningalíf

#### Upphaf og endir kennslustundarinnar

Hverja kennslustund mætti hefja með því að spila fallega tónlist rétt á meðan allir koma sér fyrir eða gera sig klára. Einnig mætti ljúka hverri kennslustund á sama hátt.

#### Nemendahefti bls. 3

Á þessari blaðsíðu í kennslubókinni sjáum við trúðana Trillu og Trilla þar sem þau sýna ýmis svipbrigði sem tengjast tilfinningum. Ræðið við börnin um það hvernig þeim líður. Líkaminn getur fundið til, en það er líka hægt að finna til á annan hátt. Hér koma nokkur dæmi um slíkar tilfinningar. Ræðið hverja mynd fyrir sig. Það gerir ekkert til þótt ekki náist að ræða um allar myndirnar í þessari kennslustund. Leggið áherslu á reiði, gleði og feimni.

- Af hverju verðum við reið?
- Hvað veldur því að við finnum stundum til feimni?
- Hvað gleður okkur?
- Hvernig sýnum við þessar tilfinningar?
- Hvernig getum við séð hvernig öðrum líður?

Ef tók eru á að útvega börnunum spegil mætti láta þau æfa ýmis svipbrigði sem sýna tilfinningar (stærðfræðispeglar eru til í flestum skólum). Sumir hafa aðgang að ljósmyndavél og geta tekið myndir af börnunum með ýmis svipbrigði sem sýna tilfinningar. Stýrið því hverju sinni hvaða svipbrigði börnin sýna svo úr þessu verði ekki tómar grettur. Þegar myndirnar koma úr framköllun (eða úr tölvu) mætti hengja þær upp til að byrja með en setja þær síðan í verkefnabókina.

#### Orðaforði

Reiði, gleði, feimni, fleiri tilfinningar.

#### Verkefni tengt auknum orðaforða

Við gerum skrá yfir allar tilfinningar sem við munum eftir. Er hægt að finna jafnmargar tilfinningar og börnin eru mörg í bekknum? Teljið hve margar tilfinningar bekknum tekst að nefna.

Listi til að spara tíma (fyrir kennarann): Glaður, reiður, sorgmæddur, feiminn, ánægður, fúll, ástfanginn, sæl, dapur, sár, efins, himinlifandi, þreyttur, kvíðinn, hlakkar til, einmana, hræddur, óhræddur, tapsár, skelfdur, undrandi, spenntur, áhyggjufullur.

#### Söngur

Sjá söngtexta á bls. 10, „Tilfinningablús“

### **Verkefni í safnmöppu – orðalisti myndskreyttur**

Börnin skrifa orðalistann sem gerður var sameiginlega á blað og geyma í möppunni. Listann mætti setja upp í tölvu og prenta út fyrir alla. Börnin gætu síðan myndskreytt hann.

### **Næsti lífsleiknitími skipulagður**

Bekkurinn getur hjálpast að við að ákveða hvað gera á í næsta lífsleiknitíma. Þá er markmiðið að vinna með jákvæðar tilfinningar. Bekkurinn ætlar því að eiga skemmtilega stund í skólanum.

### **Fjölgreindir í þessari kennslustund**

Líkams- og hreyfigreind: Andlitshreyfingar og líkamstjáning með spegli.

Málgreind: Orðaforði aukinn, umræður, listi skrifaður.

Rýmisgreind: Myndir í kennslubók skoðaðar.

Samskiptagreind: Bekkurinn ákveður í sameiningu hvað gera á í næsta tíma, að þekkja tilfinningar annarra.

Sjálfsþekkingargreind: Að þekkja tilfinningar sínar.

Rök- og stærðfræðigreind: Listi yfir tilfinningar.

Tónlistargreind: Söngur.





## Kennslustund 6

### Jákvæðar tilfinningar

#### Upphaf og endir kennslustundarinnar

Hverja kennslustund mætti hefja með því að spila fallega tónlist rétt á meðan allir koma sér fyrir eða gera sig klára. Einnig mætti ljúka hverri kennslustund á sama hátt.

#### Gleði, kátína, rósemd og hamingja

Nú verða skoðaðar tilfinningarnar: Gleði, kátína, rósemd og hamingja. Skoðið myndirnar á bls. 3 í nemendahefti.

Markmiðið með þessari kennslustund er að láta börnin upplifa jákvæðar tilfinningar með því að hafa eitthvað skemmtilegt fyrir stafni. Það að gera eitthvað skemmtilegt slekkur gjarnan eða sefar erfiðar tilfinningar.

Börnin þurfa að undirbúa sig fyrir þessa kennslustund því nú gera þau sér dagamun. Það má gera skoðanakönnun í bekknum um hvað þeim finnst skemmtilegt að gera í skólanum, hvað komi þeim í gott skap og fylli þau tilhlökkun. Hér koma nokkrar hugmyndir:

Það má segja brandara eða leika brandara. Í þessum tíma verður lögð áhersla á gott skap, vellíðan og hlátur. Kannski er gott veður og allir vilja fara út í leiki og kennarinn líka. Kannski má hafa frjálst nesti og borða það í lífsleiknitímanum og hafa skemmtiatriði. Einhverjir vilja e.t.v. æfa dans og sýna eða syngja. Einnig má hafa dótadag.

Hér þarf hver og einn að spila þennan gleðidag eftir efnum og aðstæðum á hverjum stað. Hafið opinn huga e.t.v. er eitthvað í nærliggjandi umhverfi sem skemmtilegt er að skoða eða býður upp á skemmtilega samverustund þar sem skólstarfið er brotið upp á einhvern hátt.

#### Umræður – mat á því hvernig til tókst

Þegar tímanum er lokið mætti ræða lítillega um hvernig til tókst. Einnig má ræða það í næsta lífsleiknitíma. Var gaman? Hvaða tilfinningar vakna þegar það er gaman? Það sem við gerum getur haft áhrif á tilfinningar okkar. Vert er að benda á að það er t.d. mjög erfitt að vera reiður ef maður er að gera eitthvað skemmtilegt.

#### Orðaforði

Gleði, kátína, hamingja, lífsgleði, rósemd.

#### Söngur

Það getur verið gott að kunna nokkra gleðisöngva til hressingar. Sjá söngtextana hér í kennsluleiðbeiningum: „Í rigningu ég syng“, „Lítill heimur“, „Broslagið“.

### Heimaverkefni – brandari

Nemendur skrifa brandara á blað og myndskreyta hann. Brandarinn er settur í safnmöppuna. Vel mætti láta börnin lesa brandarann sinn upp í næsta tíma.

### Fjölgreindir í þessari kennslustund

Fer mjög eftir því hvað bekkurinn ákveður að gera.

Líkams- og hreyfigreind: Leikir, útileikir, hreyfisöngur.

Málgreind: Orðaforði aukinn, umræður, brandari skrifaður niður.

Rýmisgreind: Myndir í kennslubók skoðaðar, teikningar.

Samskiptagreind: Bekkurinn ákveður í sameiningu hvað á að gera í tímanum, að þekkja tilfinningar annarra.

Sjálfsþekkingargreind: Að þekkja tilfinningar sínar.

Rök- og stærðfræðigreind: Ef gerðar eru einhvers konar kannanir, listar settir upp, talning á sér stað.

Tónlistargreind: Ef unnið er við tónlist eða leikið á hljóðfæri, söngur.

Umhverfisgreind: Ef leikið er úti í náttúrunni, eða farið í skoðunarferð t.d. um nágrennið.



## Kennslustund 7

### Kvíði

#### Upphaf og endir kennslustundarinnar

Hverja kennslustund mætti hefja með því að spila fallega tónlist rétt á meðan allir koma sér fyrir eða gera sig klára. Einnig mætti ljúka hverri kennslustund á sama hátt.

#### Nemendahefti bls. 4

Lesið söguna um kvíðann úr kennslubókinni fyrir börnin. Ræðið söguna. Sagan fjallar um Trilla sem er kvíðinn. Hann kann ekki að takast á við kvíðann og kvíðinn magnast vegna þess að Trilli gefur hugmyndafluginu lausan tauminn.

#### Orðaforði

Kvíði, tilhlökkun, öryggi, sefa, magnast.

#### Umræður um það hvernig sefa má kvíða

- Hvað getum við gert til þess að sefa kvíðann og líða betur þegar við erum kvíðin?

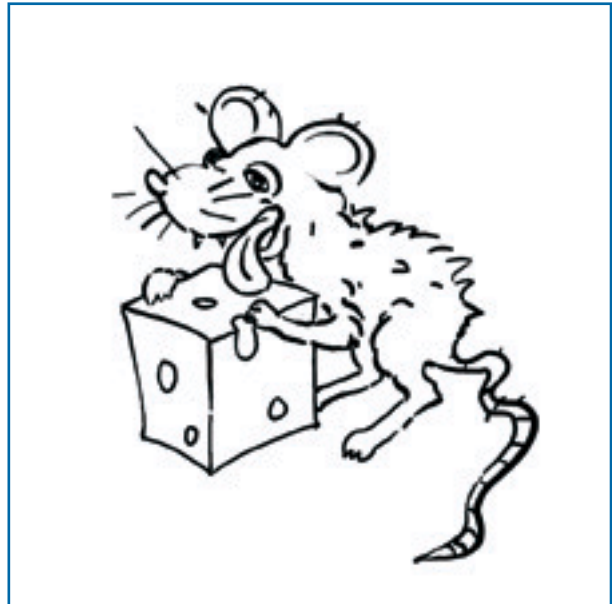
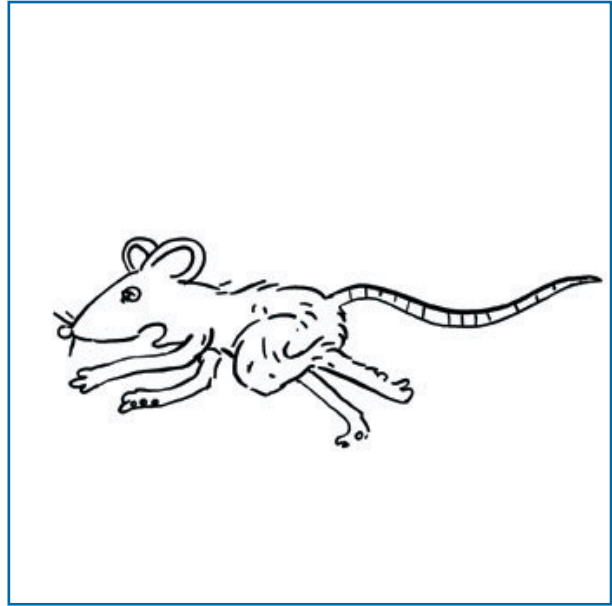
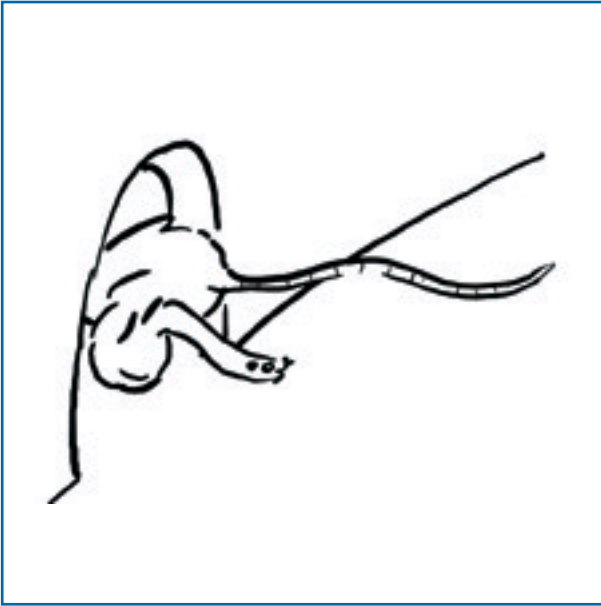
Börnin geta velt fyrir sér hvaða tilfinning geti verið andstæð við kvíðatilfinninguna. Sennilega munu mörg börn segja tilhlökkun. Önnur munu e.t.v. nefna öryggi. Kannski er kvíði í rauninni óöryggi og ótti við að eitthvað slæmt komi fyrir. Ræða má hvernig við getum hlakkað til og kvíðið fyrir í einu. T.d. getur maður hlakkað til að byrja í nýjum skóla en kvíðið því í leiðinni. Sumir krakkar finna til kvíða t.d. þegar þeir eiga að taka þátt í boðhlaupum eða í kappleikjum. Það er samt alltaf betra að vera með og láta kvíðann og óttann ekki ná yfirhöndinni.

#### Myndasería til ljósritunar

Skoðið myndaseríuna um köttinn og músina á næstu blaðsíðu. Fáið bekkinn til að raða myndunum í rétta atburðaröð. Hjálpist að við að segja söguna. Kennarinn gæti skrifað söguna á karton eða á flettistöflu. (Einnig mætti ljósrita myndasöguna, láta börnin klippa hana út og líma í rétta tímaröð, lita myndirnar og setja í safnmöppuna sína.)

#### Myndasaga

Rétt röð: 1. Mús er að borða ost – 2. Köttur sér músina. – 3. Hann fer að elta hana. – 4. Músin hleypur eins hratt og fætur toga á undan kettinum. – 5. Músin hleypur inn í holuna og sleppur.





## Umræður

- Hvernig ætli músinni líði þegar hún sér köttinn?
- Við hvað er hún hrædd?
- Hvernig líður kettinum?

Músin er sjálfsgætt kvíðin. Hún óttast að kötturinn muni éta hana. Kvíðinn getur stundum verið gagnlegur. Kvíðinn lætur músina flýja eins hratt og hún getur. Ef músin hefði engan kvíða, væri henni e.t.v. alveg sama þótt kötturinn kæmi og æti hana. Kvíðinn er nauðsynlegur stundum. En stundum er kvíðinn óþægilegur og kemur í veg fyrir að við njótum okkar eða þorum að gera hluti sem flestum öðrum finnast skemmtilegir.

Fáið börnin til að ræða hvenær þau hafa fundið fyrir kvíða. Umræðurnar hjálpa þeim að átta sig á því um hvaða tilfinningu verið er að ræða. Hér kemur listi yfir atvik. Þennan lista mætti nota til að aðstoða við að koma umræðum af stað: Þegar ég fer í sprautu, til tannlæknis, til læknis, fer á spítala, burtu frá mömmu og pabba, kvíði fyrir fyrsta skóladeginum, kvíði fyrir að fara upp í flugvél, fara í sendiferð, fara í lyftu, fara út í frímínútur, fara í ferðalag, fara út að leika, fara í kappleiki, rekast á grimma hundinn í næsta húsi ...

Það er hægt að kvíða fyrir ótal hlutum. Sumir eru kvíðnari en aðrir. Við erum ekki öll eins. Þeir sem eru kvíðnari en aðrir þurfa oftast að horfast í augu við kvíðann og takast á við hann.

## Boðhlaup

Boðhlaup. Keppni á milli liða. Í leikjabókinni *250 leikir* eru mörg dæmi um skemmtileg boðhlaup.

Takið eftir því hvernig börnin tala hvert við annað þegar spennan færir í leikinn. Getur verið að einhver segi eitthvað sem ýtir undir kvíða? Vekið athygli barnanna á því þegar leiknum er lokið. Ef börnin hafa verið óvægin hvert við annað þarf að ræða það og fara síðan í annað boðhlaup og æfa æskilega hegðun í kappleikjum.

Hegðun sem ekki ýtir undir kvíða hjá neinum. Kennið börnunum að hvetja hvert annað á uppbyggilegan hátt. Látið börnin ekki velja í liðin sjálf, það ýtir undir kvíða hjá þeim sem óttast að vera valdir síðastir. Markmiðið með þessari æfingu er að koma inn hjá hópnum hegðun sem er hvetjandi en ekki kvíðavekjandi. Því fyrr sem börnin skilja þetta eða tileinka sér þetta, því auðveldara er að koma í veg fyrir kvíða hjá mörgum í hópnum sem óttast t.d. að gera mistök eða verða sífellt undir í leikjum. Leikinn má fara í inni í kennslustofu með því að ýta borðum og stólum til hliðar. Einnig mætti fara út með bekkinn. Skoðið aðstæður á hverjum stað.

## Stofnun vinahópa

Hafi vinahópar ekki verið stofnaðir í bekknum mætti nota tækifærið og stofna þá nú. Best er að gera það þannig að börnin viti hvað stendur til. Ræða má um það að sumum finnist erfiðara að eignast vini en öðrum og sumum finnist ágætt að hafa vinahópa.

Fáið foreldrana með í samstarf. Hér væri gott að hafa foreldrafund með foreldrum barnanna í bekknum en það gæti líka verið nóg að senda miða heim með börnunum um vinahópana og markmiðið með þeim.

### **Söngur**

Sjá söngtextann á bls. 10 í kennsluleiðbeiningum, „Pá var taða“

### **Fjölgreindir í þessari kennslustund**

Líkams- og hreyfigreind: Boðhlaup.

Málgreind: Hlustað á sögu, orðaforði aukinn, umræður, myndasagan færð í orð.

Rýmisgreind: Myndasería.

Samskiptagreind: Að þekkja tilfinningar annarra, hópleikur, stofnun vinahópa.

Sjálfsþekkingargreind: Að þekkja tilfinningar sínar.

Rök- og stærðfræðigreind: Myndaseríu raðað í rétta tímaröð.

Umhverfisgreind: Nokkur fróðleikur um eðli katta og músa.

Tónlistargreind: Söngur.



## Kennslustund 8

### Hegðun sem getur valdið kvíða og leiðir til að sefa kvíða

#### Upphaf og endir kennslustundarinnar

Hverja kennslustund mætti hefja með því að spila fallega tónlist rétt á meðan allir koma sér fyrir eða gera sig klára. Einnig mætti ljúka hverri kennslustund á sama hátt.

#### Nemendahefti bls. 4

Seinni sagan fjallar um Trillu sem hefur látið freistast til þess að horfa á mynd sem er bönnuð innan 16 ára og líður mjög illa. Hún þorir ekki að sofna á eftir. Ræðið um söguna. Ef til vill geta börnin sagt frá sambærilegri reynslu.

#### Umræður

Stundum gerum við eitthvað af okkur og þorum ekki að segja neinum frá. Það getur valdið okkur kvíða. Sum leyndarmál geta valdið börnum kvíða. Ef börn eiga slík leyndarmál er alltaf betra að segja einhverjum fullorðnum sem þau treysta frá leyndarmálinu og hvað það er sem veldur þeim ótta eða kvíða.

#### Bolti látinn ganga

Hvernig getum við séð hvort aðrir eru kvíðnir? Hvar finnum við kvíðatilfinninguna? Sitjið í heimakróki. Látið stein eða bolta ganga. Það barn sem heldur á steininum má tala og segja hvenær það fann fyrir kvíða.

#### Slökun

Gott ráð við kvíða er slökun. Ræðið við börnin um það hvernig þeim finnst best að slaka á. Ræðið um hvernig við getum hjálpast að við að slaka á. Spilið slakandi tónlist fyrir börnin, hér mætti t.d. spila eitthvað klassískt eða sérstaka slökunartónlist sem fæst í flestum tónlistarverslunum. Ryðjið borðum og stólum til hliðar og látið börnin leggjast á gólfíð, eða látið þau leggjast fram á borðið og hvíla sig. Segið börnunum að þið ætlið að taka tímann á slökuninni. Þau eigi að slaka á í eina og hálfu mínútu. Þau börn sem eru óróleg og geta ekki fest sig við að slaka á missa því miður af slökuninni. Það er ekki beðið eftir óróaseggjum. Kannski reyna þeir að vera með næst.

#### Heimaverkefni – læra vísu

Börnin læra eftirfarandi vísu heima. Vísuna er einnig að finna í nemendabókinni á bls. 3. Börnin mega skrifa hana á blað, myndskreyta hana og setja í safnmöppuna sína. Ef tími vinnst til mætti láta þau skrifa vísuna í kennslustundinni.

#### Vísa

Þegar lundin þín er hrelld,  
þessum hlýddu orðum,  
gakktu með sjó,  
sittu við eld.  
Svo kvað völván forðum.

Höfundur ókunnur

## **Nauðsynlegt er að útskýra vísuna fyrir börnunum**

Þegar þér líður illa, gerðu þá þetta:

Gangtu meðfram sjónum (og horfðu á öldurnar, það er róandi).

Sittu við eldinn (og horfðu á logana, það er róandi).

Þetta sagði vitur kona í gamla daga.

## **Orðskýringar**

Lundin: Líðan – tilfinningar.

Hrellid: Hrædd.

Gakktu: Gangtu.

Kveða: Segja.

Völva: Spákona.

Forðum: Í gamla daga.

## **Aukaverkefni – fjöruferð**

Þegar tök eru á mætti fara með hópinn niður í fjöru og ganga með sjó og finna hve öldugjálfríð er róandi. Það þarf þó ekki að gerast í þessari kennslustund.

## **Fjölgreindir í þessari kennslustund**

Líkams- og hreyfigreind: Slökun.

Málgreind: Hlustað á sögu, orðaforði aukinn, umræður, myndasagan færð í orð, vísa lærd heima.

Rýmigreind: Myndasería.

Tónlistargreind: Hlustað á slakandi tónlist, söngur.

Samskiptagreind: Að þekkja tilfinningar annarra, að læra að tjá sig í hópi, einn talar í einu en hinir hlusta.

Sjálfsþekkingargreind: Að þekkja tilfinningar sínar og vita hvar takmörkin liggja.

Rök- og stærðfræðigreind: Myndaseríu raðað í rétta tímaröð.

Umhverfisgreind: Umhverfið getur haft áhrif á líðan, það er róandi að sitja við eld og ganga með sjó, farið í gönguferð niður í fjöru.





## Kennslustund 9

### Áhrif umhverfisins

#### Upphaf og endir kennslustundarinnar

Hverja kennslustund mætti hefja með því að spila fallega tónlist rétt á meðan allir koma sér fyrir eða gera sig klára. Einnig mætti ljúka hverri kennslustund á sama hátt.

#### Nemendahefti bls. 5

Umhverfið hefur margvísleg áhrif á okkur. Stundum veldur það okkur ótta. Myndir á bls. 5 skoðaðar og hver mynd rædd.

1. mynd: Trilla trúður er úti í umferðinni. Erillinn ruglar hana í ríminu og hún upplifir alls kyns tilfinningar.

- Hvaða tilfinningar skyldu það vera?

Látið börnin draga ályktanir. Kannski er hún svolítið hrædd við bílana. Ræða má hvort það sé gott eða vont að vera hræddur.

- Af hverju er vont að vera hrædd/ur?
- Hvernig líður þeim sem eru hræddir?
- Getur það einhvern tímann verið gott að vera hrædd/ur?

Stundum getur hræðslan eða óttinn komið í veg fyrir að fólk ani út í vitleysu. Það er t.d. ekki skynsamlegt að hlaupa út á umferðargötu. Það er skynsamlegt að vera svolítið hrædd/ur við bílana og hættulegar umferðargötur. Allir finna einhvern tímann til ótta. Ótti er eitt af varnarviðbrögðunum sem náttúran gefur okkur svo við förum gætilega. Óttinn er talinn vera fyrsta tilfinning nýfædds barns.

2. mynd: Trilli trúður sér hest. Sumir eru hræddir við það sem er í rauninni ekki hættulegt. Þeir þurfa að sigrast á óttanum. Sá sem er hræddur við allt mögulegt þorir kannski ekki að gera skemmtilega hluti. Þá er gott að sigrast á óttanum. Það er gert með því að láta sig hafa að gera það sem maður óttast. Stundum með því að taka smá skref í einu. Trilli er hræddur við hesta og vildi alls ekki fara á hestbak. En hann lét sig hafa það. Fyrst gekk það ekki mjög vel en svo komst hann upp á lagið og þótti það mjög skemmtilegt.

Þetta er dæmi um hvernig hægt er að reyna að sigrast á óttanum. Fáid börnin til að nefna fleiri dæmi. E.t.v. kannast börnin við að hafa sigrast á ótta eða þau eru hrædd við eitthvað sem er í raun og veru ekki hættulegt og geta hugsað upp leiðir til þess að sigrast á óttanum.

3. mynd: Trilla er hrædd í frímínútum í skólanum. Hún er hrædd um að hrekkju-svínin komi og stríði henni. Hún er líka hrædd um að meiða sig. Henni finnst of mikil læti á skólalóðinni og það óttast hún líka.

- Hvað getur Trilla gert til þess að hætta að vera hrædd?
- Hvað geta hin börnin gert til þess að hjálpa henni?

Kannski eru sum börn svolítið smeyk og óörugg í frímínútum.

- Hvernig er hægt að hjálpa þeim?

Gerum greinarmun á því sem vert er að óttast og þarf að forðast og því sem er skaðlaust.

4. mynd (er á bls. 4): Trilla getur alls ekki sofnað. Hugmyndaflugið er að stríða henni. Hún heldur að það sé skrímsli í skápnum og leikföngin virðast svo draugaleg í rökkrinu.

- Hvað getur hún gert?
- Kannast einhverjir við að vera hræddir á nóttunni?
- Af hverju eru sum börn hrædd á nóttunni?
- Hvernig geta þau sigrast á þeim ótta?

Þegar maður er hræddur er gott að tala við einhvern fullorðinn um það sem veldur ótta.

### **Orðaforði**

Hræðsla, hræddur/ hrædd, ótti, óttaslegin/n, hætta, skaðlaust, sigrast á ótta, hugmyndaflug, smeyk/ur, óörugg/ur.

### **Ófreskjan í skápnum**

Börnin leira ófreskjuna í skápnum eða teikna mynd af því sem þau óttuðust „þegar þau voru lítil“.

### **Blindingsleikur**

Hollinn skollinn, eða blindingsleikur.

Bundið er fyrir augun á einu barni og því snúið í hring og sagt um leið: Hollinn skollinn, sitt í hverju horni. Aldrei skaltu finna mig, fyrr en á laugardagsmorgni. Því næst á barnið að reyna að finna bekkjarfélaga sína með bundið fyrir augun.

### **Söngvar**

Sjá söngtexta, „Tilfinningablús“. „Hresstu þig við.“

### **Fjölgreindir í þessari kennslustund**

Líkams- og hreyfigreind: Hlaupið um í blindingsleik.

Málgreind: Myndasagan lesin, orðaforði aukinn, umræður.

Rýmisgreind: Lesið í myndmál myndasögunnar, leirað, horft á teiknimynd.

Tónlistargreind: Söngur.

Samskiptagreind: Hópleikur, að virða leikreglur, að hlusta þegar aðrir hafa orðið.

Sjálfsþekkingargreind: Að þekkja tilfinningar sínar og þekkja mun á æskilegum og óþörfum ótta.

Umhverfisgreind: Umhverfið getur haft áhrif á tilfinningar.



## Kennslustund 10

### Áhrif umhverfisins – veðrið

#### Upphaf og endir kennslustundarinnar

Hverja kennslustund mætti hefja með því að spila fallega tónlist rétt á meðan allir koma sér fyrir eða gera sig klára. Einnig mætti ljúka hverri kennslustund á sama hátt.

#### Umræður um jákvæð áhrif umhverfisins á okkur

Í síðustu kennslustund töluðum við um að ýmislegt í umhverfinu getur haft neikvæð áhrif á tilfinningar okkar. Í þessari kennslustund fjöllum við um jákvæð áhrif umhverfisins á tilfinningar okkar.

#### Vettvangsferð

Í þessum tíma er gert ráð fyrir að kennarinn fari út með börnin og skoði. Ef ekki er unnt að fara út með börnin, má nota tímann til umræðna um veðrið og hvernig það getur haft áhrif á líðan okkar.

Markmiðið með þessari kennslustund er að opna hug barnanna fyrir því að hægt er að nýta umhverfið til þess að sefa erfiðar tilfinningar og njóta góðra stunda.

#### Veðrið hefur áhrif á okkur

Eins og áður hefur komið fram mætti ræða eftirfarandi atriði og vinna með þau inni. Þá eru teiknaðar myndir af börnum í snjó, rigningu, sól eða roki. Þótt markmiðið sé að kenna börnunum að horfa jákvæðum augum á þessa umhverfisþætti sem fjölbreytt veðurfar á Íslandi er, má líka nýta sér veðrið sem tákmynd um skaplyndi og líðan. Frost gæti táknað einmanaleika, rok gæti táknað reiði o.s.frv. Kennara er í sjálfsvald sett hvernig unnið er með þetta.

#### Snjór

Ef snjór er úti mætti nýta sér hann og leika saman í snjónum. Í snjónum má gera margt skemmtilegt, þannig getur hann haft áhrif á tilfinningar okkar. Setja mætti bekkjarmet í því að búa til snjóengla. Þá er börnunum skipt í lið og þau keppast við að gera sem flesta engla. Börnin telja englana og skrá fjöldann. Búa má til súlurit yfir hve marga engla hvert barn gerði.

#### Rok – eða vindur

Ef það er rok eða vindur úti, mætti nýta sér rokið til leiks. Oft finnst okkur rokið leiðinlegt en það þarf ekki endilega að vera þannig. Látið hvert barn fá plastpoka með höldum (t.d. innkaupapoka) og bindið band í hvern poka. Börnin nota pokann sem „flugdreka“ og finna hvernig vindurinn tekur í t.d. þegar þau hlaupa á móti honum. Það er hægt að láta vindinn hafa góð áhrif á líðan okkar. Í vindinum er líka gott að fá útrás fyrir erfiðar tilfinningar. Börnin geta prófað að hrópa, öskra og syngja upp í vindinn og finna hvernig vindurinn hefur áhrif á hljóðið.

### **Stíllt og gott veður**

Ef það er logn eða gott veður mætti nýta sér það og fara í útileiki og eiga góða stund úti í góða veðrinu.

### **Rigning**

Ef það rignir mætti fara út og safna regndropum í krukkur eða mæliglös og mæla úrkomuna og áætla hve mikið vatn falli á skólalóðina. Þá gæti verið heppilegt að hafa dropateljara við hendina. Öllu regnvatninu væri safnað í fötu eða eina krukku í lokin og börnin mæla hve margir dropar eru í krukkunni. Síðan geta þau skráð úrkomuna hjá sér. Það má líka reka út úr sér tunguna og láta rigna upp í munninn og á andlitið. Það getur verið hressandi.

### **Annað markvert í umhverfinu**

Ef eitthvað er í umhverfinu sem vert er að skoða mætti fara með börnin þangað. Aðalatriðið er að börnin upplifi jákvæðar tilfinningar af umhverfinu og skilji að umhverfið getur haft áhrif á tilfinningar þeirra.

### **Umræður – mat á vettvangsferð**

Umræðurnar í lok tímans fara að sjálfsögðu eftir því hvað gert var í tímanum. Ræða má um tilfinninguna hvernig það er að hrópa upp í rokið eða láta rigna framan í sig o.s.frv. Spyrja má börnin hvort þetta gætu verið góðar leiðir til þess að líða vel. Einnig má ræða um það á hvaða hátt veðrið getur haft áhrif á okkur. Síðan má ræða um hvort eitthvað fleira í umhverfinu hafi áhrif á okkur.

### **Söngvar**

Sjá söngtexta í kennsluleiðbeiningum: „Í rigningu ég syng“, „Lítill heimur“, „Skýin“, „Frost er úti ...“, „Sólin skín og skellihlær“.

### **Fjölgreindir í þessari kennslustund**

Líkams- og hreyfigreind: Leikir í umhverfinu.

Málgreind: Umræður.

Tónlistargreind: Söngur í viðeigandi veðri.

Samskiptagreind: Samvinna í bekkjarmeti í snjóenglagerð, að læra að tjá sig í hópi, einn talar í einu en hinir hlusta.

Sjálfsþekkingargreind: Að þekkja tilfinningar sínar út frá áhrifum umhverfisins.

Rök- og stærðfræðigreind: Úrkoma mæld ef það rignir, snjóenglar taldir, ef það er snjór, hegðun pokaflugdreka í vindi.

Umhverfisgreind: Umhverfið getur haft áhrif á líðan. Börnin skoða umhverfi sitt m.t.t. þess hvaða jákvæðu áhrif það hefur á þau.



## Kennslustund 11

### Áhrif umhverfisins – umgengni

#### Upphaf og endir kennslustundarinnar

Hverja kennslustund mætti hefja með því að spila fallega tónlist rétt á meðan allir koma sér fyrir eða gera sig klára. Einnig mætti ljúka hverri kennslustund á sama hátt.

#### Hvernig göngum við um umhverfið

Í þessari kennslustund höldum við áfram að ræða um umhverfið en nú skiptum við um sjónarhorn. Það hefur áhrif á líðan okkar hvernig við göngum um umhverfið okkar og hvernig aðrir ganga um umhverfið. Börnin fá að heyra eða lesa tvær stuttar sögur um umgengni.

#### Nemendahefti bls. 6

Sagan um Trilla og slæma umgengni lesin og rædd.

#### Umræður

- Hvernig líður okkur þegar allt er á rúi og stúi á heimilinu?
- Hvernig líður okkur þegar allt er fínt?
- Hvernig líður foreldrunum þegar börnin ganga illa um?
- Hvað er að ganga illa um?
- Hvað gera þeir sem ganga illa um?

Fáið börnin til að nefna dæmi um slæma umgengni heima, úti og í skólanum.

- Af hverju skiptir það miklu máli að við göngum vel um?

#### Nemendahefti bls. 6

Sagan um Trillu og snjóhúsið lesin og rædd.

#### Umræður – reynslusögur

Hvaða áhrif hefur það á okkur þegar einhver eyðileggur eitthvað fyrir okkur. Börnin geta lagt til reynslusögur um það þegar einhver eyðilagði eitthvað fyrir þeim og hvernig þeim leið.

#### HópaVinna

Ef veður leyfir mætti skipta börnunum í hópa. Einn hópurinn gæti farið út og rannsakað hvernig gengið er um skólalóðina. Annar hópur gæti skoðað hvernig gengið er um skólann. Raða allir skónum sínum? Börnin geta talið og skráð hjá sér hve margir skór voru ekki á sínum stað, parað skóna saman og raðað þeim fyrir þá sem ekki gerðu það. Börnin geta í leiðinni reiknað út hve mörg þeirra höfðu ekki sett skóna sína á sinn stað. Er vel gengið um úlpurnar? Börnin geta talið hve margar úlpur eða húfur voru á gólfinu og skráð það hjá sér. Mögulegt er að þessi mál séu í góðu lagi og að allir gangi alltaf mjög vel frá sínum hlutum. Það mætti þá nota tækifærið og hrósa börnunum fyrir frábæra umgengni. Það styrkir jákvæða hegðun.

Þriðji hópurinn aðgætir hvernig þau ganga um skólatöskuna sína (sína eigin tösku). Hver og einn getur litið í sína tösku og gáð hvernig umhorfs er þar. Hvernig er umhorfs á skólaborðunum og í skólastofunni? Okkur líður betur þegar allt er á sínum stað og við eigum auðvelt með að finna það sem okkur vantar.

Hóparnir skila umsögn um það hvers þau urðu vísari. Það er alltaf hægt að bæta sig í umgengni. Umgengni er í rauninni spurning um vana.

### **Orðaforði**

Ganga vel um. Umgengni. Bera virðingu fyrir eignum annarra. Bera virðingu fyrir sínum eigin eignum. Verðmæti. Tillitssemi. Allt á rúi og stúi, óreiða, drasl, rusl. Allt á sínum stað.

### **Söngvar**

Sjá söngtextana í kennsluleiðbeiningum: „Skammarsöngur Soffiu frænku“, „Hvar er húfan mín?“

### **Fjölgreindir í þessari kennslustund**

Líkams- og hreyfigreind: Leikir.

Málgreind: Hlustun, umræður.

Tónlistargreind: Söngur.

Samskiptagreind: Hópvinna.

Sjálfsþekkingargreind: Að þekkja tilfinningar sínar út frá áhrifum umhverfisins.

Rök- og stærðfræðigreind: Niðurstöður skráðar í umgengniskönnun og útreikningur á hve mörg skópör voru í óreiðu.

Umhverfisgreind: Umhverfið getur haft áhrif á líðan. Börnin skoða áhrif umgengni við umhverfið á þau og aðra.



## Kennslustund 12

### Áhrif umhverfisins – umgengni

#### Upphaf og endir kennslustundarinnar

Hverja kennslustund mætti hefja með því að spila fallega tónlist rétt á meðan allir koma sér fyrir eða gera sig klára. Einnig mætti ljúka hverri kennslustund á sama hátt.

#### Umhverfið skoðað – endurvinnsla

Við skoðum umhverfið. Hugum að umgengni þar. Veltum því fyrir okkur hvaða áhrif slæm umgengni getur haft á jörðina. Síðan er rætt um endurvinnslu.

#### Umræður

Sumir henda rusli á götuna. Spyrjið börnin hvort þau hafi einhvern tímann tekið eftir öllum tyggjóklessunum sem eru í kringum sjoppur og aðra slíka staði.

- Hvers vegna gengur fólk illa um umhverfið sitt?
- Hvernig væri umhorfs ef enginn tæki til ruslið í nágrenni okkar?

Hér mætti einnig ræða um úrbætur á umgengni, t.d. að nota ruslafötur. Síðan mætti ræða um endurvinnslu.

#### Tyggjóklessur taldar

Hér koma nokkrar hugmyndir um verkefni: Ef það er snjólaust mætti fara með hópinn að nærliggjandi verslun og telja tyggjóklessurnar þar. Hvað skyldu þær vera margar? Skráið niðurstöður. Ef engar tyggjóklessur finnast, má líta svo á að þeir sem þarna búa eða ganga um séu sérlega snyrtilegir.

Börnin geta teiknað myndir af ósnyrtilegu umhverfi eða af jörðinni, ef allir sem á henni búa ganga illa um eða af því hvernig okkur líði á jörðinni ef allir gengju illa um.

Hægt væri að heimsækja endurvinnslustöðvar Sorpu ef þær eru í nágrenninu. En slíka heimsókn þarf að sjálfsögðu að skipuleggja í samvinnu við fyrirtækið.

#### Ítarefni

Æskan árgangur 2001: Myndasögur um umhverfi og umgengni sem mætti nota sem léttlestrarefni.

#### Endurvinnsla á pappír

Endurvinna mætti pappír og búa til úr honum falleg kort þegar hann hefur þornað. Börnin geta skreytt kortin og skrifað á þau. Kortin mætti síðar nota sem hluta af því þegar leynivínir verða valdir í bekknum. Þá geta börnin sent leynivíni sínum kortið (sjá síðar).

#### Orðaforði

Umgengni, endurvinnsla, nota ruslafötur, snyrtilegt, ósnyrtilegt, ganga vel og illa um.

## **Söngvar**

Sjá söngtexta á bls.6–13: „Lítill heimur“, „Það besta er lífið býður þér“, söngvar úr Kardemommubænum.

### **Fjölgreindir í þessari kennslustund**

Málgreind: Hlustun, umræður.

Rýmisgreind: Teikningar, endurvinnsla.

Tónlistargreind: Söngur.

Samskiptagreind: Hópvinna.

Sjálfsþekkingargreind: Að þekkja tilfinningar sínar út frá áhrifum umhverfisins.

Rök- og stærðfræðigreind: Tyggjóklessutalning.

Umhverfisgreind: Umhverfið getur haft áhrif á líðan. Börnin skoða hvaða áhrif umgengni við umhverfið hefur á þau og aðra. Umhverfisvernd.





## Kennslustund 13

### Hlátur og gleði

#### Upphaf og endir kennslustundarinnar

Hverja kennslustund mætti hefja með því að spila fallega tónlist rétt á meðan allir koma sér fyrir eða gera sig klára. Einnig mætti ljúka hverri kennslustund á sama hátt.

#### Smitandi tilfinningar

Sumar tilfinningar geta verið „smitandi“. Það á t.d. við um hlátur og gleði. Sjáirðu einhvern glaðan og kátan er líklegt að gleði viðkomandi hafi áhrif á þig. En af ýms-um ástæðum erum við ekki alltaf glöð og kát. En við getum trúlega haft þó nokkur áhrif á það sjálf og oftast en ekki er það val og spurning um viðhorf okkar til hlutanna. Hér á eftir ræðum við um gleðina og hláturinn og berum það saman við ærsl og læti. Síðan veltum við fyrir okkur leiðum sem við getum beitt þegar við erum leið, til þess að hressa okkur við og verða aftur glöð. Hér er aðeins um hugmynd að útfærslu að ræða og alls ekki ætlast til þess að allar hugmyndirnar séu notaðar. Hver spilar eftir sínu eyra.

#### Nemendahefti bls. 7

Texti um gleði lesinn og myndin skoðuð. Í þessum tíma ætlum við ekki að ræða um það sem er á blaðsíðunni um sorg og grát.

#### Smitandi hlátur – umræður

Hafið þið tekið eftir því hvað hlátur getur verið smitandi. Ef einn fer að hlæja er líklegt að fleiri hlæi með. Gott skap getur auðveldlega smitast til annarra. Núna á meðan ég er að tala um þetta, er meira að segja líklegt að einhverjir séu þegar farnir að hlæja eða langi til að hlæja. Kennarinn tekur eftir brosum hingað og þangað um allan bekkinn.

- Hvaða áhrif hefur það á okkur þegar aðrir eru í góðu skapi?
- Hvaða áhrif hefur það á okkur t.d. þegar vinir okkar eru í góðu skapi?
- En þegar pabbi eða mamma eru í góðu skapi?
- En þegar kennarinn er í góðu skapi?

Okkur líður betur í návist þeirra sem eru glaðir eða í góðu skapi en þeirra sem eru fúllir, önugir eða í vondu skapi. Með því að vera í góðu skapi, getum við hugsanlega haft áhrif á líðan fólksins í kringum okkur. En þá erum við ekki að tala um að hafa læti. Læti er ekki endilega það sama og vera í góðu skapi.

#### Leikræn tjáning tengd umræðunum

Skemmtilegt gæti verið að eiga í skólastofunni eitthvað af leikbúningum. Fáirð tvo nemendur (ath. veljið nemendur sem þið treystið best í leikræna tjáningu) til þess að koma með ykkur fram og útskýrið fyrir þeim hvað þeir eiga að gera.

Tveir nemendur eiga að leika gamalmenni: Langafa og langömmu á elliheimilinu. Þeim leiðist mjög mikið og vona að barnabörnin fari bráðum að koma í heimsókn.

Kennarinn leikur barnabarn sem kemur í heimsókn. Leikritið á að vera stutt en leikið tvisvar með ólíku sniði. Gamalmennin eru þreytt og leið.

Látið gamalmennin koma sér fyrir á stólum fyrir framan bekkinn og segið bekknum að þetta séu langamma og langafi á elliheimilinu. Langafinn og langamma geta talað saman um það hvað þau séu nú orðin þreytt og gömul og hvað þeim leiðist mikið. Þá kemur barnabarnið í heimsókn. Það ætlar aldeilis að hressa langafa og langömmu við og gefa þeim mikla gleði. Fyrst kemur það með mikil læti. Hoppar og skoppar og potar í gömlu hjónin og er yfirgengilega „hress“t. Gömlu hjónin verða alveg rugluð og smitast ekki af gleðinni, því þetta voru bara læti.

Þegar leikritið byrjar aftur, kemur barnabarnið í heimsókn og nú er það ekki með læti, heldur brosandí og ánægt og segir þeim eitthvað skemmtilegt. Gamla fólkinu finnst þetta miklu betra og verður endurnært af gleði barnabarnsins. Betra er að kennarinn leiki barnabarnið sjálfur, því ekki er víst að nemandi ráði vel við hlutverkið.

Í framhaldi af þessari leikrænu tjáningu má ræða um gleði og hlátur og muninn á því og ærslum og látum. Það er gaman að vera glöð og kát. En hvers vegna erum við þá ekki alltaf kát og glöð? Það er ýmislegt sem getur valdið því. Stundum erum við ekki kát og glöð af því að okkur leiðist.

### **Verkefni**

Getum við stýrt því hvort við erum í góðu eða vondu skapi? Já, hugsanlega upp að vissu marki. Við getum valið að vera í góðu skapi og gert hluti sem stuðla að því að við verðum glöð og okkur líður vel.

Það sem hefur oft áhrif á það að börn eru ekki í góðu skapi er leiði. Þeim leiðist. Fáíð börnin til þess að ræða um það hvað þau telja best að gera þegar þeim leiðist. Skriði allar tillögurnar á töfluna.

Fáið börnin til þess að teikna mynd og setja í safnmöppuna. Myndin á að vera með yfirskriftinni: Þegar mér leiðist finnst mér best að ... (börnin bæta við því sem þeim finnst best að gera undir þeim kringumstæðum). Við þennan texta eiga börnin að teikna mynd af sjálfum sér að gera það sem þeim finnst best að gera þegar þeim leiðist.

### **Tónlist, hlustun og hreyfing**

Setjið geisladisk í geislaspilarann með skemmtilegum barnalögum. Það getur verið nánast hvað sem er, aðalatriðið er að sú tónlist sem hlustað er á feli í sér gleði, glettni, kímni og hressileika. Fáíð börnin til þess að koma út á gólfið og færið borð og stóla til hliðar (Einnig má vera í heimakróki). Börnin eiga að leika það sem þau hlusta á eða hreyfa sig frjálst eftir tónlistinni. Þessu má stýra á einn eða annan hátt, búa til dansspor eða syngja með.

Geisladiskar eins og t.d. Hrekkjusvínin, Fólkið í blokkinni, Hattur og Fattur, Eninga meninga, Babbédíbú og fleiri diskar eru upplagðir í þetta. Halli og Laddi standa líka alltaf fyrir sínu.



### Heimaverkefni

Börnin skrifa og myndskreyta: „Hláturinn lengir lífið“. Verkefnið má setja í safnmöppuna.

### Söngvar

Svo er alltaf gaman að taka lagið og syngja gleðisöngva hátt og hressilega. Söngtextana er að finna á bls. 7 og 8: „Lítill heimur“, „Ef þú ert súr“, „Brosalagið“

### Orðaforði

Gleði, kátína, hamingja, vellíðan, ærsl og læti.

### Fjölgreindir í þessari kennslustund

Líkams- og hreyfigreind: Dans og hreyfingar með tónlist.

Málgreind: Hlustun, umræður, ritun.

Rýmisgreind: Teikningar.

Tónlistargreind: Söngur, hlustun og hreyfing með söng.

Samskiptagreind: Leikræn tjáning. Að þekkja tilfinningar annarra.

Sjálfsþekkingargreind: Að þekkja tilfinningar sínar og skilja að við getum haft ákveðin áhrif á líðan okkar.

# Kennslustund 14

## Sorg og grátur

### Upphaf og endir kennslustundarinnar

Hverja kennslustund mætti hefja með því að spila fallega tónlist rétt á meðan allir koma sér fyrir eða gera sig klára. Einnig mætti ljúka hverri kennslustund á sama hátt.

### Til kennarans – Nokkur orð um sorg

Í síðustu kennslustund ræddum við um gleðina og hláturinn. Nú sláum við á aðra strengi og ræðum um sorgina. Sorgin tengist óhjákvæmilega dauðanum. En það er fleira sem veldur sorg en dauðinn. Aðskilnaður og annar missir, t.d. vinamissir getur valdið barni sorg. Ef kennari hefur hug á því að ræða við börnin um dauðann og sorgina sem honum tengist er rétt að benda á bókina *Börn og sorg*, eftir Sigurð Pálsson (1998). Þar segir m.a. að skólinn eigi ekki að forðast að ræða um dauðann því þá gætu börnin farið á mis við mikilvægan þátt í tilfinningaþroskanum. Það er algengt viðhorf að hlífa beri börnunum við þessum erfiðu staðreyndum lífsins og nægur tími sé til þess fyrir þau að takast á við sorgina þegar hún ber að dyrum hjá börnunum sjálfum. En umræður um sorg og hvernig eigi að hjálpa þeim sem syrgja er góður undirbúningur fyrir börn til þess að geta tekist á við þessar erfiðu tilfinningar þegar og ef þær koma. Hafa skal í huga að viðfangsefnið er afar viðkvæmt og krefjandi og forðast ber í lengstu lög að hræða börnin, heldur gefa þeim tækifæri til þess að spyrja, segja frá og hugsa. Hér fyrir neðan eru nokkrar hugmyndir að útfærslu á kennslustundinni. Veljið úr það sem hentar.

### Saga samin í sameiningu

Börnin semja í sameiningu sögu um lítinn fugl sem dó og börn sem fundu hann og jörðuðu. Söguna má skrifa á flettistöflu og færa síðan inn í tölvu.

Eflaust hafa einhver börn fundið dáinn fugl eða mús og lagt til hinstu hvílu. Þau myndu hugsanlega vilja segja frá slíku. Slíkar frásagnir leiða e.t.v. fleiri frásagnir af sér, s.s. um gæludýramissi. Gætið þess að eitt barn tali í einu og hin hlusti.

### Hvað er sorg?

Lesi má frásögnina í nemendabókinni um tilfinninguna sorg (bls. 7). Hvað er sorg? Sorg er tilfinning sem við finnum fyrir þegar við missum eitthvað eða einhvern sem okkur er kær. Við getum upplifað sorg við ólíkustu tilefni. Hér kemur listi yfir þætti sem valda sorg. Eflaust gæti þessi listi verið miklu lengri. Listinn er settur hér til þess að auðvelda kennara umræðurnar um sorgina. Sorg snýst ekki bara um dauða.

Við upplifum sorg þegar einhver nákominn okkur deyr. Ef foreldrar skilja, ef við þurfum að flytja langt í burtu frá vini okkar, ef vinur flytur langt í burtu, ef gæludýr deyr, ef pabbi eða mamma eru langt í burtu frá okkur, ef við erum langt í burtu frá pabba og mömmu, ef enginn vill leika við okkur, ef eitthvað sem við eigum og þykir vænt um týnist eða skemmist, ef vinur vill ekki lengur vera vinur okkar.



## **Píla pína**

Víða er til platan eða snældan um músina Pílu pínu (eflaust til hjá bókasöfnum). Þetta er leikrit sem hægt er að hlusta á og hentar viðfangsefninu vel, þar sem músin Píla pína hvarf og mamma hennar saknaði hennar mikið. Sorginni er gefinn góður tími en allt fer þetta vel að lokum. Vel mætti nota tímann til þess að hlusta á þetta leikrit. Ef það er ekki til í skólanum, mætti athuga hvort nærliggjandi leikskóli lumi á þessu leikriti og geti lánað plötuna eða snælduna.

Ef hlustað er á leikritið er tíminn naumur til umræðna eða nokkurs annars en þó mætti nota nokkrar mínútur til þess að ræða um sorgina og myndirnar í kennslubókinni.

## **Teikniverkefni fyrir safnmöppuna**

Börnin teikna mynd og setja í safnmöppuna sína. Myndin á að bera yfirskrifitina: Þegar ég var sorgmædd/ur. Þau teikna sjálf sig í kringumstæðum þar sem þau upplifðu sorg. Í stað þess að börnin teikni sjálf sig sorgmædd, mega þau alveg eins teikna mynd af sjálfum sér að hugga einhvern sem er sorgmæddur.

## **Orðaforði**

Sorg, hryggð, tregi, grátur, gráta, væla, skæla, hrína, grenja.

## **Söngur**

Söngtexta við hæfi er að finna á bls. 9–11: „Yfir kaldan eyðisand“, „Frost er úti ...“, „Saknaðarljóð“

## **Fjölgreindir í þessari kennslustund**

Málgreind: Hlustun, umræður.

Rýmigreind: Teikningar.

Tónlistargreind: Söngur, hlustun.

Samskiptagreind: Börnin sjá sjálf sig hugga þá sem eru sorgmæddir.

Sjálfsþekkingargreind: Að þekkja tilfinningar sínar og viðbrögð við tilfinningum.

# Kennslustund 15

## Vinir og samskipti

### Upphaf og endir kennslustundarinnar

Hverja kennslustund mætti hefja með því að spila fallega tónlist rétt á meðan allir koma sér fyrir eða gera sig klára. Einnig mætti ljúka hverri kennslustund á sama hátt.

### Umræður um samskipti vina

Í þessum tíma ræðum við um vini og samskipti vina. Flest börn hafa lent í því að vinir þeirra vilji ekki leika við þau, skilji þau út undan eða særi þau á einhvern hátt. Við ræðum um það hvernig vinir leika sér saman. Börnin hlusta á stutta sögu úr kennsluheftinu.

### Bestu vinir á bls. 8 í nemendahefti

- Hvað gerir þið venjulega með vinum ykkar?
- Hvernig líður ykkur þegar vinur ykkar eða vinkona vill ekki leika við ykkur?
- Hvernig líður vini ykkar eða vinkonu þegar þið viljið ekki leika við hann eða hana?

### „Hvað eigum við að fara að gera?“ á bls. 8 í nemendahefti

Hafið þið einhvern tímann lent í því að vita ekkert hvað þið viljið gera með vinum ykkar? Eruð þið þá ósammála um hvað þið viljið gera eða dettur ykkur ekkert í hug?

### Hvað eigum við að koma að gera – hugmyndapottur

Börnin eiga að skrifa á miða tvær til þrjár hugmyndir um hvað hægt er að gera með vinum sínum. Kennarinn safnar öllum hugmyndunum í einn pott og dregur þær síðan upp úr pottinum og gerir lista á töfluna. Þegar listinn er fullgerður eiga börnin að finna út hve margir komu með sömu hugmyndirnar. Þannig má finna hvaða leikir eru vinsælli en aðrir.

### Viðtöl

Nemendur taka viðtöl hver við annan. Þetta má framkvæma á marga vegu, t.d. að börnin vinni saman tvö og tvö. Það barn sem spurði á að segja bekknum hverju hitt barnið svaraði. Þeir sem hafa aðgang að myndbandstökuvél, geta tekið tvo og tvo nemendur upp og látið þá spyrja og svara til skiptis. Upptakan væri svo sýnd síðar. Nemendur gætu líka gengið á milli borða með kassettuupptökutæki og tekið viðtöl hver við annan. Spurningar sem styðjast má við:

- Hvað gerir þú oftast með vinum þínum?
- Hvernig finnst þér að góður vinur eigi að vera?
- Hvernig vinur ert þú?

### Hugmyndir að hópleikjum

Nú höfum við rætt töluvert um leiki og það að leika sér með vinum sínum. Nú skulum við bregða á leik. Börnin mega koma með hugmyndir að hópleikjum.



## Flotaforingjaleikur

Tvö lið eru hvort í sínum enda kennslustofunnar. Í miðri kennslustofunni eru tveir stólar með um það bil metra millibili. Eitt „skip“ er sent frá hvoru liði og stjórnar „flotaforinginn“ ferðinni. Skipið er strákur eða stelpa, með bundið fyrir augun. Hvor flotaforingi kallar skipanir til síns skips og stjórnar því að þau sigli á milli stólanna, án þess að rekast á þá eða hvort á annað. Sá flotaforingi sem fyrr kemur skipi sínu áfallalaust gegnum sundið fær eitt stig fyrir sitt lið. Ef skipin rekast á fær hvorugt lið stig. Skip sem rekst á stól sekkur og er úr leik. Á meðan skipin sigla verða flotaforingjarnir að vera í heimahöfn, það er að segja við sinn enda herbergisins. Það liðið sigrar, sem hefur hlotið fleiri stig þegar öll skipin hafa lokið sjóferð sinni. Hægt er að gera þennan leik erfiðari með því að hafa fleiri og erfiðari hindranir. Í stað stóla stendur til dæmis einhver gleitt og verða skipin að fara gegnum klofið á honum. Þá verða skipin að kafbátum sem halda skríðandi áfram.

Flotaforingjaleikurinn er ágætis æfing í hægri og vinstri, auk þess sem hlustun þarf að vera skörp og athyglin vakandi. Börnin þurfa að geta hreyft sig í umhverfinu með lokuð augun.

(Leikurinn er fenginn úr bókinni *250 leikir*.)

## Heimaverkefni unnið með hjálp foreldra

Þetta verkefni geta börnin unnið heima með foreldrum sínum. Þau eiga að ljúka við setninguna: Ég vil að vinur minn ... . Svo eiga þau að myndskreyta í sama dúr.

## Orðaforði

Sammála, ósammála, sættast.

## Fjölgreindir í þessari kennslustund

Líkams- og hreyfigreind: Leikir.

Málgreind: Umræður og hlustun.

Rýmisgreind: Myndskreyting með heimaverkefni.

Samskiptagreind: Leikir og umræður um samskipti, viðtöl.

Sjálfsþekkingargreind: Hvernig vinur er ég? Spurningum í viðtölum svarað.

Rök- og stærðfræðigreind: Flotaforingjaleikur.

## Kennslustund 16

### Nýr nemandi í bekknum

#### Upphaf og endir kennslustundarinnar

Hverja kennslustund mætti hefja með því að spila fallega tónlist rétt á meðan allir koma sér fyrir eða gera sig klára. Einnig mætti ljúka hverri kennslustund á sama hátt.

#### Nemendahefti bls. 8

Börnin skoða síðu 8, neðri hluta í kennslubókinni. Þar má sjá mynd af Trilla trúð, þar sem hann er að byrja í nýjum bekk.

Markmiðið er að börnin geti sett sig í spor nýs nemanda og geri sér grein fyrir því að það gæti einhvern tíma komið nýr nemandi í bekkinn þeirra og það skipti máli hvernig tekið er á móti honum.

#### Umræður um myndina og líðan Trilla

- Hvernig líður Trilla?
- Af hverju líður honum svona?
- Gæti verið að hann sé kvíðinn eða hræddur?
- Hvers vegna er hann kvíðinn?
- Við hvað ætli hann sé hræddur?
- Hvað gerir bekkur sem tekur illa á móti nýjum nemanda?
- Hvað gerir bekkur sem tekur vel á móti nýjum nemanda?
- Hvernig líður nýjum nemanda ef einhver í bekknum tekur illa á móti honum?
- Hvernig líður nýjum nemanda ef bekkurinn tekur vel á móti honum?

#### Hlutverkaleikur

Eitt barnið á að leika nýjan nemanda. Farið með það fram og gefið því nýtt nafn og segið því að það eigi að láta sem það hafi verið í öðrum skóla. Nú þekki það engan. Hvernig vill það láta taka á móti sér?

Allur bekkurinn þarf að vera með á nótunum varðandi „nýja“ nemandann. Allir í bekknum eiga að skipta um sæti. Þannig að nýi nemandinn fái ekki sætið sitt. Leiðið barnið inn í bekkinn. Nú hefst leikritið:

– Við höfum fengið nýjan nemanda í bekkinn. Hún/hann heitir (segið nafn). Hvar eigum við nú að leyfa honum/henni að sitja? Finnið sæti handa nýja nemandanum.

#### Umræður um hlutverkaleikinn

- Hvað gerum við svo? Nú vita allir hvað nýi nemandinn heitir.
- Hvað getið þið gert til þess að honum líði sem allra best með ykkur?
- Hvað getið þið gert inni í skólastofunni?
- Hvað getið þið gert úti á skólalóðinni?
- Er eitthvað sem þið getið gert þegar skólanum lýkur?

Vel mætti ræða um það hvort stelpurnar eigi bara að leika við nýja stelpu og strákarinnir bara við nýjan strák.





## Verkefni – mynsturkeðja

Börnin vinna í hópum.

### Hjálpargögn:

Nóg af blöðum á hvert borð.

Skapalón: Hringur, ferningur, þríhyrningur, ferhyrningur.

Skæri á hvert barn.

Markmið bekkjarins: Að búa til mynsturskeðju sem nær fyrirfram ákveðna vegalengd t.d. hringinn í kring í kennslustofnunni.

Markmiðið með verkefninu er samvinna og rökhugsun.

Raðið borðunum þannig að börnin sitji fjögur og fjögur saman (mega vera færri eða fleiri í hóp). Hver hópur á að fá skapalón. Einn hópurinn fær kringlótt skapalón, annar hópurinn fær ferkantað skapalón, þriðji hópurinn fær þríhyrningslaga skapalón, og fjórði hópurinn fær ferhyrningslaga skapalón. Eitt skapalón á mann, nóg af blöðum (helst litað karton). Hvert barn þarf einnig að hafa skæri. Hver hópur á að reyna að klippa eins mikið út eftir skapalónunum og hann getur á 10 mínútum. Allir eiga að byrja jafnt. Þegar tíu mínútur eru liðnar eiga allir að hætta að klippa.

Börnin eiga að raða formunum í röð á gólfíð þannig að formin myndi keðju: kringlótt, ferkantað, þríhyrningur, ferhyrningur, kringlótt, ferkantað, þríhyrningur, ferhyrningur. Keðjan verður alltaf að hafa sama mynstrið. Ef minna er af einu skapalóninu geta allir hjálpast að við að klippa meira.

Ef keðjan er styttri en áætlað var má fá börnin til þess að gera sér í hugarlund hve mikið hver hópur þurfi að klippa til þess að keðjan verði nógu löng.

## Orðaforði

### Fjölgreindir í þessari kennslustund

Líkams- og hreyfigreind: Fínhreyfingar æfðar með því að klippa.

Málgreind: Umræður og hlustun.

Rýmisgreind: Unnið með form, mynd skoðuð í kennslubók.

Samskiptagreind: Samvinnuverkefni með skapalón, hvernig tekið er á móti nýjum nemanda.

Sjálfsþekkingargreind: Hvernig tek ég á móti nýjum nemanda. Að skilja hvernig nýjum nemanda líður.

Rök- og stærðfræðigreind: Raðað í ákveðið mynstur. Hvað þarf að klippa mikið til þess að keðjan nái yfir alla stofuna.

## Kennslustund 17

### Eru allir vinir? – Við myndum vinahópa

#### Upphaf og endir kennslustundarinnar

Hverja kennslustund mætti hefja með því að spila fallega tónlist rétt á meðan allir koma sér fyrir eða gera sig klára. Einnig mætti ljúka hverri kennslustund á sama hátt.

#### Vináttan

Í þessari kennslustund velta nemendur fyrir sér vináttunni, hvernig hægt er að eignast vini og halda þeim, þ.e. missa þá ekki. Sumir eiga marga vini en aðrir eiga fáa. Svo eru enn aðrir sem eiga erfitt með að eignast vini. Hvað er hægt að gera fyrir þá? Hér er leitast við að fá hópinn til þess að leita lausna fyrir þá sem eiga erfitt með að eignast vini.

#### Umræður um vini

Hér koma spurningar sem styðjast má við í umræðunni um vini.

- Hvað er vinur?
- Hvað gera vinir saman?
- Hvað gera þeir sem eiga marga vini?
- Af hverju eru þeir svona vinsælir? Það þurfa ekki allir að vera vinsælir.

Það er líka gott að eiga fáa vini, jafnvel bara einn vin. En það er gott að eiga einhvern vin.

- Hvað með þá sem eiga enga vini og enginn vill leika við. Hvað er hægt að gera fyrir þá?
- Hvað getum við gert til þess að hjálpa þeim að eignast vini?

#### Verkefni – vinahópar stofnaðir í samstarfi við foreldra

Í þessari kennslustund stendur til að stofna vinahópa í bekknum. Þetta þarf að gerast í samstarfi við foreldra og er rétt að senda þeim bréf þess efnis.

Skiptið bekknum niður í nokkra hópa. Það verður að fara eftir stærð bekkjarins hve margir og stórir hóparnir eru. Ekki er vert að hafa þá of stóra. Kennarinn þarf einnig að taka afstöðu til þess hvort hann hefur stráka sér og stelpur sér eða hvort hann blandar kynjunum saman.

Börnin veljast í vinahópa. Þetta má gera á ýmsa vegu. Kennarinn getur dregið, eða valið börn saman eftir því sem hann telur heppilegast.

Þegar börnin hafa raðast í hópana á hver hópur að sitja saman. Hópurinn á að velja sér nafn og hér er þeim bent á lýðræðislega kosningu. Eins má velja hópnum nafn eins og t.d. guli hópurinn, rauði hópurinn o.s.frv. Hver hópur fær verkefni. Börnin eiga að gera nafnspjöld og festa þau í sig. Nafnspjöldin eiga að hafa nafn barnsins, lit hópsins og jafnvel nafn hópsins. Þá vita allir í hvaða hópi þeir eru. Þetta getur þjappað hópnum saman. Nafnspjöldin má festa um hálsinn á börnunum eins og hálsmen.



Ef tími vinnst til getur hópurinn spilað saman, málað eina stóra mynd saman eða hjálpast að við að púsla saman, leira saman o.fl. Aðalatriðið er að hópurinn geri eitt-hvað saman.

### **Til athugunar!**

Mikilvægt er að hafa í huga að börn með hegðunarörðugleika eða þau sem rekast illa í hópi þurfa sérstaka aðgæslu ef vinahópurinn sem þau eru í á að ganga vel. Því þarf að huga vel að samsetningu hópsins. Sum börn eru mjög feimin og hlédræg. Hafa þarf í huga að ekki er rétt að þvinga neinn til þess að taka þátt í því sem vinahóparnir gera.

### **Tillaga að bréfi til foreldra:**

Nú stendur til að stofna vinahópa í bekknum. Unnið er með vinahópana í tengslum við lífsleikninám barnanna. Markmiðið er að styrkja vináttu barnanna og tengja þau börn sem hafa átt erfitt uppdráttar félagslega betur við bekkinn.

Það er öllum börnum hollt að eiga vini. Að eiga vini og leika við þá eflir samskiptaþroska barnanna. Þetta er því einnig gagnlegt fyrir þau börn sem standa vel að vígi félagslega því þau þurfa að hafa samskipti við börn sem e.t.v. eru ólík þeim og þau hafa ekki verið að leika við og það reynir á nýja þætti í samskiptum.

Vonast er til að foreldrar taki því vel að hafa vinahóp a.m.k. einu sinni heima hjá sér yfir veturinn. Ef vel tekst til mætti halda áfram með vinahópinn þótt allir séu búnir að hafa hann einu sinni.

### **Uppskrift af vinafundi**

Einn fullorðinn (foreldri) er allan tímann með börnunum. Fundurinn þarf ekki að vera lengur en í einn og hálfan klukkutíma (Klukkutími er líka alveg nóg).

Vinsamlegast ekki fara með börnin í bíó, keilu, né heldur horfa á myndband. Hér er verið að þjálfra samskipti, svo það er betra að nota tímann og spila við þau, leyfa þeim að teikna, leira, gera trölladeig, baka kókoskúlur eða fönndra eitthvað einfalt. Eins er hægt að fara í leiki á borð við þá sem farið er í í barnaafmælum. Það er ekki nauðsynlegt að gefa börnunum að borða eða drekka.

Ef það dregst um meira en tvær vikur að barn sem röðin er komin að haldi vinahóp heima hjá sér, má hafa samband við það heimili og sá næsti í röðinni tekur við, því það getur alltaf staðið illa á hjá fólki.

Setjið nöfn barnanna í vinahópnum og símanúmer hjá svo foreldrarnir geti talað saman.

### **Orðaforði**

Vinsæll, óvinsæll.

### **Fjölgreindir í þessari kennslustund**

Líkams- og hreyfigreind: Ef hóparnir velja leiki sem krefjast hreyfingar.

Málgreind: Umræður.

Rýmisgreind: Ef hóparnir velja verkefni sem krefst sköpunar, t.d. að teikna, púsla eða leira.

Samskiptagreind: Hópavinna. Vangaveltur um hvernig hægt er að hjálpa þeim sem ekki eiga vini.

Rök- og stærðfræðigreind: Ef hóparnir velja að spila.



## Kennslustund 18

### Að biðjast fyrirgefningar

#### Upphaf og endir kennslustundarinnar

Hverja kennslustund mætti hefja með því að spila fallega tónlist rétt á meðan allir koma sér fyrir eða gera sig klára. Einnig mætti ljúka hverri kennslustund á sama hátt.

#### Ósætti – sátt

Í þessari kennslustund tölum við um það að vinir geta orðið ósáttir og allt getur farið úr böndunum. Þetta kannast eflaust mjög mörg börn við. Það er oft erfitt að koma í veg fyrir ósætti en þá er líka gott að kunna leiðir til þess að sættast.

#### Nemendahefti bls. 9

Sagan á bls. 9, um það þegar Trilli og Trilla urðu ósátt, lesin og rædd.

#### Umræður um ósætti og hvernig hægt er að sættast

Hér koma spurningar og hugrenningar sem má nota í umræðunum:

- Hafið þið einhvern tímann orðið ósátt við vini ykkar?
- Hvernig leið ykkur þá?
- Trilli og Trilla lömdu hvort annað. Er það góð leið til að sættast? (Brýnið fyrir börnunum að það er aldrei gott að láta hendur skipta þegar þau eru ósátt. Það er mikið betra að ræða hlutina.)
- Hélduð þið áfram að vera vinir eða urðuð þið óvinir?
- Hvernig fer maður að því að sættast við vini sína?
- Hvað geta Trilli og Trilla gert til þess að sættast?

#### Neðri hluti síðunnar á bls. 9 í nemendahefti skoðaður

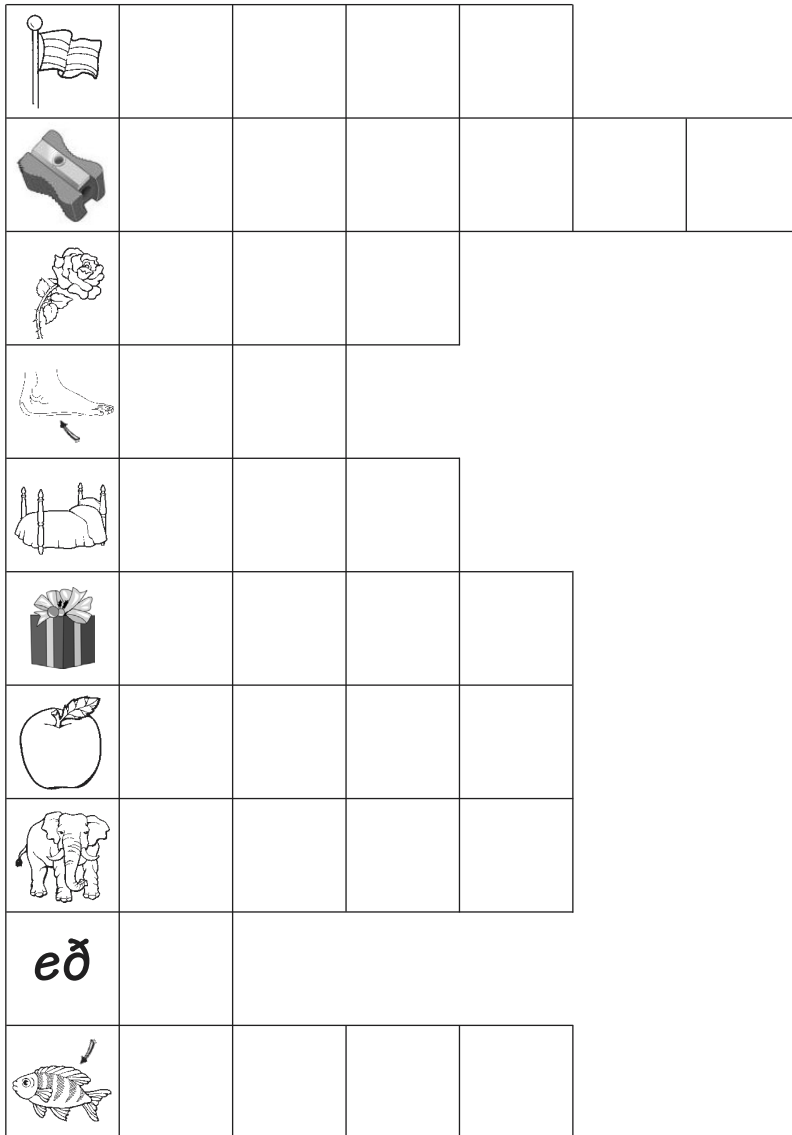
Nú skoða börnin neðri hluta síðunnar, þar sem Trilli og Trilla eru að sættast. Ræða má um það hvernig þeim líður þegar þau hafa sæst og hvernig þau hafa farið að því að sættast.

#### Krossgáta

Hér á eftir er að finna einfalda krossgátu sem prenta má út fyrir börnin. Þau eiga að finna út lykilorðið, það er falið í fyrsta staf hvers orðs. Lykilorðið er: Fyrirgefðu. Börnin mega vinna ein eða í hópum. Í lífsleiknitímunum mega þau börn sem þurfa sérstaka aðstoð eða eru illa læs gjarnan fá aðstoð hjá sessunaut sínum.

Krossgátan má einnig vera heimaverkefni. Hana má síðan setja í safnmöppuna.

# Krossgáta



Lykilorðið er: \_\_\_\_\_



### **Teikniverkefni fyrir safnmöppuna – setning lærð heima**

Börnin eiga að teikna mynd af einhverjum sem eru að rífast og síðan af einhverjum sem hafa sæst. Á myndina eiga þau að skrifa: **Það er sjaldnast einum að kenna þegar tveir deila.** Myndina má setja í safnmöppuna. Setninguna eiga börnin að læra utanbókar heima. Teikniverkefnið má einnig vera heimaverkefni.

### **Örkin hans Nóa – leikur**

Umræða um ósætti getur orðið þung og því gott að bregða á leik. Leikurinn styrkir vináttuböndin og léttir lund. Tvö og tvö börn (stelpa og strákur) fá nafn einhvers dýrs, fugls eða skordýrs og eiga að muna hvað þau eru. Stólar eru settir í röð, þvert yfir herbergið, og taka piltarnir sér stöðu, hver á bak við sinn stól. Á meðan eru stúlkurnar látnar fara út úr herberginu og er bundið fyrir augu þeirra.

Stúlkurnar eru nú leiddar aftur inn í herbergið og látnar standa upp við vegginn, eins langt frá stólaröðinni og mögulegt er. Frá þessum stað á hver þeirra að reyna að finna félagan sinn og setjast á stólinn fyrir framan hann. Eina vísbendingin sem stúlkurnar fá eru hljóðin sem makar þeirra gefa frá sér. Piltarnir byrja nefnilega allir í einu, að gefa frá sér hljóð þess dýrs sem þeir eiga að tákna. Það parið sem fyrst finnur hvort annað hefur unnið.

En leikurinn heldur áfram, þar til allar hafa fundið sinn maka. Og þegar frá líður geta piltarnir farið út, en stúlkurnar séð um að gelta, hneggja, baula, rýta, mjálma, krunka, suða, tísta, gagga, o.s.frv.

(Leikinn er að finna í bókinni *250 leikir*.)

### **Söngvar**

Sjá söngtexta á bls. 8 og 10, „Tilfinningablús“, „Hresstu þig við“.

### **Orðaforði**

Sættast, sætti, sátt/ur, ósætti, ósátt/ur, ágreiningur, að biðjast fyrirgefningar, að fyrirgefa, slettist upp á venskapinn.

### **Fjölgreindir í þessari kennslustund**

Málgreind: Hlustað á sögu, umræður, krossgáta ráðin, setning skrifuð og lærð utanbókar, nýr orðaforði, heiti dýrahljóða í leik.

Rýmisgreind: Myndir í bók skoðaðar, teikningar.

Tónlistargreind: Söngvar.

Samskiptagreind: Rætt um sætti og ósætti, fundnar lausnir á hvernig leysa má úr ágreiningi.

Umhverfisgreind: Leikurinn Örkin hans Nóa: Þekking á dýrahljóðum og hvað þau heita.

Rök- og stærðfræðigreind: Leikurinn Örkin hans Nóa.

# Kennslustund 19

## Óvart og viljandi

### Upphaf og endir kennslustundarinnar

Hverja kennslustund mætti hefja með því að spila fallega tónlist rétt á meðan allir koma sér fyrir eða gera sig klára. Einnig mætti ljúka hverri kennslustund á sama hátt.

### Munur á óvart og viljandi

Í þessari kennslustund er fjallað um muninn á því að gera eitthvað af sér óvart eða viljandi. Flest sjö ára börn eiga auðvelt með að gera greinarmun á því sem þau sjálf gera óviljandi eða viljandi, en þegar kemur að athöfnum annarra er það e.t.v. ekki alveg eins ljóst. Sum börn eru uppstökk og eiga erfitt með að taka því ef einhver gerir óvart eitthvað á þeirra hlut. Hér má því einnig fjalla um umburðarlyndi og fyrirgefningu.

### Nemendahefti bls. 10

Börnin skoða nemendaheftið. Þar eru tvö dæmi um það þegar bolli brotnar. Þau velta fyrir sér orðunum óvart og viljandi. Trilli braut bollann óvart. Hann hefði kannski ekki átt að vera að klifra í eldhúsinu en hann ætlaði ekki að brjóta neitt. Trilla braut bollann viljandi. Hvað ætli eiganda bollans finnist um það?

### Umræður

- Hvað er rétt að gera ef maður eyðileggur eitthvað óvart fyrir öðrum?
- Á að láta þann vita sem átti hlutinn eða á að láta sem ekkert sé?
- Af hverju erum við stundum hrædd að láta vita ef við eyðileggjum eitthvað?
- Hvað mynduð þið vilja láta gera ef einhver eyðilegði óvart eitthvað fyrir ykkur?
- Hvað er rétt að gera ef einhver eyðileggur eitthvað viljandi fyrir öðrum?
- Hvað eigum við að gera ef við sjáum einhvern skemma viljandi fyrir öðrum?

Leggið áherslu á að mál leysast aldrei með því að lemja eða meiða einhvern. Allan ágreining og ósætti er hægt að laga með því að ræða hlutina.

Ef einhver hefur skemmt eitthvað óviljandi á hann að biðjast afsökunar. Ef hann (eða hún) getur bætt skaðann ætti hann/hún að gera það. Sá sem átti hlutinn getur líka gert gott úr öllu saman og fyrirgefið. Óhöpp geta hent á bestu bæjum.

Ef einhver hefur skemmt eitthvað viljandi ætti hann/hún að bæta tjónið ef það er hægt. Hann/hún ætti líka að biðjast fyrirgefningar. Sá sem átti hlutinn ætti líka að fyrirgefa.

Sem betur fer er það sjaldgæft að krakkar eyðileggi eitthvað viljandi.

### Vettvangsrannsókn

(Þetta verkefni á einkum vel við í borg og stærri bæjum). Farið í gönguferð með börnin. Nú eiga þau að vera rannsóknarmenn og skrá hjá sér allt sem þau sjá sem





gæti flokkast undir viljandi skemmdarverk. Skoðið veggj og staura og sjáið hvort krotað hefur verið á þá. Skoðið strætisvagnaskýli. Þau eru oft illa farin. Það að henda rusli á almannafæri er á vissan hátt skemmdarverk. Skoða má tré og gróður. eru greinarnar brotnar, hafa þær verið traðkaðar niður?

Einnig má líta neðan á skólaborðin í kennslustofunni. Gæti einhver hafa klesst tyggigúmmii þar? Enn fremur má skoða bílana á bílastæðinu við skólann. Brýna þarf fyrir börnunum að standa aldrei fyrir aftan kyrrstæða bíla og gæta sín ef bíll ætlar að bakka út úr stæði. Hér má athuga hvort einhver hefur rispað lakkið á bílunum.

Þegar vettvangsrannsókninni lýkur safnast börnin saman inni í kennslustofunni og gefa skýrslu. Hvað sáu þau mikið af viljandi skemmdarverkum? Hve mikið af skemmdarverkum gætu hafa verið óviljandi?

Á minni stöðum mætti einnig leita að skemmdarverkum. E.t.v. er ekki um eins auðugan garð að gresja. Sumst staðar er krot t.d. á almennings símaskrárm eða á afgreiðsluborðum og á almenningsalernum. Hér þarf hver og einn að laga verkefni að sínum stað.

Það er mikilvægt að bera virðingu fyrir eigum sínum og annarra. Það kostar peninga að gera við það sem er eyðilagt. Hver á að borga það?

### Heimaverkefni

Börnin eiga að skrifa og myndskreyta: Berum virðingu fyrir eigum okkar og annarra.

### Söngvar

Sjá söngtextana á bls. 12–13, „Skammarsöngur Soffíu frænku“, „Hvar er húfan mín?“

### Orðaforði

Viljandi, óviljandi, skemmdarverk, að virða eigur sínar og annarra.

### Fjölgreindir í þessari kennslustund

Líkams- og hreyfigreind: Gönguferð.

Málgreind: Umræður og ritun, orðaforði.

Rýmisgreind: Teikning í heimaverkefni, myndir í kennslubók skoðaðar.

Tónlistargreind: Söngvar.

Samskiptagreind: Umræður og samstarf í umhverfisrannsókninni.

Umhverfisgreind: Umhverfisrannsókn.

Rök- og stærðfræðigreind: Skráning og flokkun á skemmdarverkum.

# Kennslustund 20

## Orsök og afleiðing

### Upphaf og endir kennslustundarinnar

Hverja kennslustund mætti hefja með því að spila fallega tónlist rétt á meðan allir koma sér fyrir eða gera sig klára. Einnig mætti ljúka hverri kennslustund á sama hátt.

### Samhengið milli orsakar og afleiðingar

Í þessari kennslustund er fjallað um samhengið á milli orsaka og afleiðinga. Markmiðið er að börnin geri sér ljóst að þau beri ábyrgð á gjörðum sínum, hvort sem þær eru viljandi eða óviljandi. Sumt sem við gerum hefur afleiðingar og við þurfum að geta tekist á við þær. Börnin geta velt því fyrir sér hvernig þau sjálf bregðast við ef einhver gerir eitthvað á þeirra hlut.

### Nemendahefti bls. 10

Börnin skoða neðstu myndina í nemendaheftinu og lesa textann. Trilli hefur óvart brotið rúðu. Hann ætlaði ekki að gera þetta og það var ókunnug kona sem átti rúðuna. Nú eru góð ráð dýr.

### Umræður

- Hvaða ráð myndu börnin gefa Trilla?
- Á hann að láta konuna vita af brotnu rúðunni?
- Hvað ef hann lætur ekki vita og hleypur bara burtu? Er hann þá heiðarlegur eða óheiðarlegur? Hvernig líður honum?
- Þegar konan sér brotnu rúðuna, verður hún að fara og kaupa nýja rúðu. Hvað skyldi ný rúða kosta? Hver á að borga rúðuna?
- En nú braut Trilli rúðuna óvart, á hann þá að borga hana?
- Hvað er réttast að gera?
- Hvernig ætti konan að taka á móti Trilla þegar hann kemur til hennar og segir henni frá því að hann hafi óvart brotið rúðuna?
- Hvernig mynduð þið bregðast við?

– Orsök: Trilli braut rúðu.

– Afleiðing: Rúðan er brotin og verður ekki heil jafnvel þótt Trilli segi fyrirgefðu. Einhver þarf að kaupa nýja rúðu.

### Stutt klípusaga

Einu sinni voru þrjár stelpur að leika sér saman. Ein stelpa freistaðist til þess að hnupla hálsmeni sem önnur stelpa átti. Þegar hinar stelpurnar áttuðu sig á því urðu þær öskureiðar. Stelpa sem stal hálsmeninu skilaði því og sagði fyrirgefðu.

- Ættu stelpurnar að fyrirgefa henni?
- Ættu þær að leika við hana aftur?
- Hvað mynduð þið gera?



Hér væri gott að fá hvert og eitt barn til þess að svara fyrir sig.

- Hvað myndi það gera í þessum kringumstæðum.
- Hvað finnst því rétt að gera?

### **Sagan um sektirnar**

Kennarinn les eftirfarandi sögu fyrir börnin.

Einu sinni var maður að fara í bæinn. Hann fór inn í bílinn sinn og keyrði af stað. Fyrst beygði hann til hægri. Svo beygði hann til vinstri. Svo kom rautt ljós. Þá átti hann að stoppa bílinn og bíða. En hann gleymdi því og keyrði yfir á rauðu ljósi! Það var heppni að hann lenti ekki í árekstri. Þegar hann áttaði sig á því að hann hafði farið yfir á rauðu ljósi dauðbrá honum.

Allt í einu sá hann lögreglubíl. Lögreglubíllinn var fyrir aftan hann með blikkandi ljós. Hann stoppaði bílinn og löggan kom til hans.

– Heyrðu góði minn, sagði löggan. Veistu ekki að það er bannað að keyra yfir götu á rauðu ljósi?

– Jú, sagði maðurinn og skammaðist sín mjög mikið. Ég var bara eitthvað annars hugar og gleymdi mér. Fyrirgefðu.

– Ég fyrirgef þér, sagði löggan en þú veist að það getur verið lífshættulegt að gleyma sér í umferðinni. Svo tók löggan upp stóru sektarbókina sína og skrifaði nafn bílstjórans niður.

– Allir sem aka yfir á rauðu ljósi fá sekt, sagði löggan.

Maðurinn hélt áfram ferð sinni. Nú hafði hann fengið sekt hjá löggunni. Það fannst honum ekki gaman. Hann var þó feginn að hafa ekki valdið slysi.

Loks var hann kominn í bæinn. Hann lagði bílnum sínum í bílastæði og setti 50 krónur í stöðumælinn. Það þýddi að hann mátti vera í bílastæðinu í hálf tíma. Svo fór hann í búðir. Fyrst fór hann í eina búð og svo í aðra. Hann gleymdi sér alveg. Hann var búinn að vera í heilan klukkutíma. Allt í einu mundi hann eftir bílnum og stöðumælinum. Hann flýtti sér þangað sem bíllinn var og hvað haldið þið?

Stöðumælavörðurinn var kominn og hann var búinn að skrifa sektarmiða og setja á bílrúðuna.

– Æ, fyrirgefðu, sagði bílstjórinn. Ég ætlaði ekki að vera svona lengi. Geturðu ekki bara tekið sektarmiðann og hent honum, sagði hann við stöðumælavörðinn.

– Nei, það má ég ekki gera, sagði stöðumælavörðurinn. Þú verður bara að taka afleiðingum gerða þinna. Svona eru reglurnar.

Maðurinn þurfti að fara í bankann. Hann var með tvo sektarmiða. Hann þurfti að borga mikla peninga. Þetta var nú meiri dagurinn. Hann ætlaði að gæta sín mikið betur næst.

### **Nemendur gera sameiginlega teiknimyndaseríu**

Útdeilið atriðum úr sögunni til barnanna. Hvert barn fær úthlutað atriði úr sögunni til að teikna og númera síðan svo úr verði teiknimyndasería. Teiknimyndaseríuna má hengja upp á vegg í réttri tímaröð.

1. Maðurinn fer í bílinn sinn.
2. Maðurinn ekur af stað.
3. Maðurinn kemur að götuvita.
4. Það er rautt ljós á götuvianum.

5. Maðurinn ekur yfir á rauðu ljósi.
6. Lögreglan sér manninn aka yfir á rauðu ljósi.
7. Lögreglan stoppar manninn og talar við hann.
8. Lögregluþjónninn skrifar sektarmiða.
9. Maðurinn er mjög leiður.
10. Maðurinn keyrir af stað.
11. Maðurinn keyrir í bæinn.
12. Maðurinn leggur bílnum upp við stöðumæli.
13. Maðurinn setur pening í stöðumælinn.
14. Maðurinn fer í búðir.
15. Maðurinn fer í fleiri búðir.
16. Maðurinn fer í eins margar búðir og þarf eftir fjölda barnanna. Hann hefur gleymt sér og er ekkert að flýta sér.
17. Maðurinn kemur til baka að bílnum sínum.
18. Maðurinn sér stöðumælavörðinn.
19. Það er búið að setja sektarmiða á bílrúðuna.
20. Maðurinn talar við stöðumælavörðinn.
21. Stöðumælavörðurinn segir: Svona eru reglurnar!
22. Maðurinn keyrir í burtu.
23. Maðurinn fer í bankann og borgar báðar sektirnar.

### **Orðaforði**

Orsök, afleiðing, sekt.

### **Fjölgreindir í þessari kennslustund**

Málgreind: Hlustað á sögu, umræður, orðaforði.

Rýmisgreind: Myndir í bók skoðaðar, börnin teikna myndir.

Samskiptagreind: Umræður.

Sjálfsþekkingargreind: Börnin velja því fyrir sér hvert um sig hvað þau myndu gera, klípusaga.



## Kennslustund 21

### Að setja út á aðra – Að fá að vera eins og maður er

#### Upphaf og endir kennslustundarinnar

Hverja kennslustund mætti hefja með því að spila fallega tónlist rétt á meðan allir koma sér fyrir eða gera sig klára. Einnig mætti ljúka hverri kennslustund á sama hátt.

#### Nýjar leiðir í samræðum við aðra

Mörg börn eru gjörn á að setja út á hvort annað. Þau átta sig ekki á því að þau geta sært viðkomandi. Spurning eins og: Af hverju ertu með svona ljóta skólatösku, getur verið særandi. Þessi kennslustund á að vekja börnin til umhugsunar um þetta og fá þau til þess að finna aðrar leiðir í samræðum sínum við önnur börn.

#### Nemendahefti bls. 11

Börnin skoða bls. 11 í nemendaheftinu. Hvað er að gerast þar? Það er verið að setja út á Trillu og Trilla. Hvað þýðir það að setja út á aðra? Það er t.d. að láta þeim finnast þeir líta illa út eða vera öðruvísi en aðrir vilja að þeir séu.

#### Umræður

- Kannast einhver við þetta?
- Getur verið að krakkar í þessum bekk setji út á aðra?
- Hvers vegna eru sumir að setja út á aðra?
- Hvernig líður þeim sem verið er að setja út á?
- Hvernig líður þeim sem setja út á?
- Allir eru eins og þeir eru gerðir og enginn hefur rétt á því að setja út á þá.
- Hvað geta krakkar gert í stað þess að setja út á aðra?

#### Leikur – hvernig er vinur minn?

Einn þátttakandi yfirgefur kennslustofuna. Hinir koma sér saman um persónu sem sá sem fór út þekkir vel. Einnig verða allir hinir að þekkja hana svo vel að þeir geti lýst henni allnákvæmlega.

Sá sem fór út kemur nú inn. Hann snýr sér að hverjum og einum og spyr alla sömu spurningarinnar: „Hvernig er vinur minn?“ Allir gefa honum sinn hluta af lýsingunni. Það geta verið líkamleg sérkenni eða lýsing á persónuleika.

Spyrillinn á að reyna að komast sem allra fyrst að því hver þetta er. Sá sem gaf honum síðustu lýsinguna fer síðan út og verður næsti spyrill, en hinir finna einhvern annan til að vera vinur hans.

Sá sem svarar spurningunni: „Hvernig er vinur minn?“ má ekki fara út í langar lýsingar, lýsingarnar verða líka að vera á jákvæðu nótunum og aðeins ein setning. Betra er að svörin séu stutt og laggóð eins og: „Hann er ljóshærður.“ „Hún gengur með gleraugu.“ „Hann spilar á píanó.“

(Leikurinn er úr bókinni *250 leikir*.)

## Rannsókn

Við megum öll vera eins og við erum og höfum fullan rétt á því. Nú skoðum við hvert annað.

Börnin gera rannsókn á bekkjarfélögunum og skrá niðurstöðurnar í súlurit.

Hve margir eru í bláum buxum í bekknum?

Hve margir eru í hvítum sokkum?

Hve margir eru stuttklíptir?

Hve margir eru með sítt hár?

Hve margir nota gleraugu?

Hve margir heita einu nafni?

Hve margir heita fleiri en einu nafni?

Hve margir kaupa skólamjólk?

Hve margir kaupa ekki skólamjólk?

Hve margir hafa húfu með sér í skólann?

(Búa má til fleiri spurningar eða nota færri eftir því sem hentar).

## Orðaforði

Að setja út á aðra.

## Fjölgreindir í þessari kennslustund

Málgreind: Umræður, orðaforði, lestur.

Rýmisgreind: Mynd í kennslubók skoðuð.

Samskiptagreind: Hæfni í samskiptum styrkt með umræðum. Rannsóknarverkefni, leikur.

Rök- og stærðfræðigreind: Rannsóknarverkefni.



## Kennslustund 22

### Að hrósa og vera hrósað

#### Upphaf og endir kennslustundarinnar

Hverja kennslustund mætti hefja með því að spila fallega tónlist rétt á meðan allir koma sér fyrir eða gera sig klára. Einnig mætti ljúka hverri kennslustund á sama hátt.

#### H-vítamín

Hrós hefur mjög jákvæð áhrif í mannlegum samskiptum. Það er aldrei notað of mikið af því. Sumir kalla það H- vítamín. Í þessari kennslustund fá börnin þjálfun í því að hrósa hvert öðru og í því að kunna að taka hrósi. Hrós er andstaðan við það að setja út á einhvern eins og rætt var um í síðustu kennslustund. Hrós byggir upp. Einnig þann sem notar það.

#### Nemendahefti bls. 11

Við skoðum textann og mynd á bls. 11 í kennslubókinni aftur og rifjum upp hvernig Trilla og Trillu líður þegar verið er að spyrja þau svona spurninga, sem engin svör eru við. Svona spurningar eru bara til þess fallnar að rífa fólk niður.

- Hvaða leið ætli sé til sem byggir fólk upp?
- Hvað er hægt að segja við Trilla og Trillu sem lætur þeim líða betur?

Börnin koma með hugmyndir sem líklegast eru í andstöðu við það sem krakkarnir eru að segja á myndinni. Ef börnin eru ekki viss má hjálpa þeim svoltið:

– Mikið er gaman að sjá hvað þið eruð góðir vinir. – Mikið ert þú með bjart bros.

Fáið börnin til þess að finna fleiri svona setningar. Segið þeim svo að þetta sé kallað að hrósa. Það gleður fólk þegar það fær hrós. Því líður betur og því líkar betur við þá sem eru duglegir að hrósa en við þá sem eru alltaf að setja út á það.

#### Til athugunar

Útlitshrós er svoltið vandmeðfarið. Sumir fá aldrei slíkt hrós.

#### Verkefni 1 – að hrósa öðrum

Börnin setjast í hring, t.d. í heimakrók. Þau eiga að æfa sig í því að hrósa hvert öðru. Kennarinn byrjar og hrósar barninu sem situr við hlið hans á vinstri hönd. Best er að kennarinn hrósi hvorki fatnaði né útliti barnsins, heldur persónunni. Börnin geta hins vegar alveg eins hrósað útliti eða fatnaði hvert hjá öðru. Hrós-setningarnar eiga að byrja á orðunum: Mér finnst ... Síðan á barnið að hrósa næsta barni sem situr því til vinstri handar og svo koll af kalli. Ef börnin eiga erfitt með að finna eitthvert hrós getur kennarinn hjálpað eða hin börnin í bekknum. Dæmi um hrós: Mér finnst þú vera skemmtilegur. Mér finnst þú vera hugmyndarík. Mér finnst þú vera svo dugleg að hlaupa.

#### Verkefni 2 – að hrósa sjálfum sér

Börnin sitja áfram í hring og nú breytist æfingin svoltið og verður erfiðari. Börnin eiga nú að hrósa sjálfum sér. Þau eiga að byrja setninguna á sama hátt og í verkefni

1: – Mér finnst ég ... Kennarinn á að byrja að hrósa sér. Eins og áður hrósar hann hvorki fatnaði né útliti sínu heldur persónu. Börnin eiga kannski erfitt með að gera það en það má hjálpa þeim: Mér finnst ég oft vera mjög glöð. Mér finnst ég vera duglegur í lestri. Hér þurfa börnin að velta fyrir sér sterkum eiginleikum sínum.

### Valverkefni – ýmsir krókar

Börnin mega velja sig í hópa eftir því hvar þeim finnst þau standa sig best. Markmiðið með þessu verkefni er að sem flestir fái notið sinna sterku hliða.

Dæmi um valmöguleika:

- Teiknikrókur: Þar er hægt að teikna, mála eða púsla.
- Stærðfræðikrókur: Þar má leika sér með rökkubba og reikna.
- Sögukrókur: Þar má lesa eða skrifa sögu.
- Hreyfikrókur: Leika með innibolta eða blöðru í heimakróki. Þar er farið í boltaleik á borð við leikinn fæddur, skírður. (Því miður er líklega ekki aðstaða til þess að börnin geti hreyft sig mikið í kennslustofunni. Hins vegar getur kennarinn búið til þrautabraut í kennslustofunni fyrir þennan hóp ef aðstaða er til.)
- Tónlistarkrókur: Börnin geta búið til einfalt hljóðfæri eins og t.d. hristu úr skyrdollum og hrísgrjónum. Einnig má leyfa þeim að hlusta á tónverk á borð við Pétur og úlfinn. Þessi hópur má líka hlusta á dægurtónlist og búa til dansa við.
- Umhverfiskrókur: Útvega má þessum hópi tímarit á borð við *Lifandi vísindi*, *National Geographic* og fræðslubækur um dýr, dýralíf, fugla og annað í náttúrunni. Ef til eru uppstoppuð dýr í skólanum mætti sýna þessum hópi þau og þau geta síðan sýnt hinum.

Þessi kennslustund krefst töluverðrar skipulagningar, undirbúnings og skýrra marka. Taka þarf afstöðu til þess hvort börnin velja sig í einn krók, eða hvort þau mega heimsækja alla krókana.

Vel mætti fá börnin til þess að skrá sig í hópana og þannig mætti sjá á hverju flestir í þessum bekk telja sig hafa áhuga. Þetta mætti setja upp í súlurit.

### Orðaforði

Hrós, að hrósa, sterkar hliðar, áhugi, vellíðan, vanlíðan.

### Fjölgreindir í þessari kennslustund

Líkams- og hreyfigreind: Hópavinna. Hreyfihópur, danshópur.

Málgreind: Umræður, orðaforði, hópavinna. Söguhópur, umhverfishópur, lestur.

Rýmisgreind: Teiknihópur, púslað, teiknað, málað, umhverfishópur skoðar myndir.

Tónlistargreind: Tónlistarhópur, hreyfing eftir tónlist, hlustun, hljóðfæri búin til.

Samskiptagreind: Að kunna að hrósa öðrum.

Sjálfsþekkingargreind: Að finna sínar sterku hliðar og hrósa sér fyrir þær.

Umhverfisgreind: Umhverfishópur styrkir þekkingu sína á umhverfinu.

Rök- og stærðfræðigreind: Stærðfræðihópur leikur með rökkubba, reiknar, súlurit.





## Kennslustund 23

### Stríðni og ósætti

#### Upphaf og endir kennslustundarinnar

Hverja kennslustund mætti hefja með því að spila fallega tónlist rétt á meðan allir koma sér fyrir eða gera sig klára. Einnig mætti ljúka hverri kennslustund á sama hátt.

#### Engir stríðnispúkar hér

Í þessari kennslustund ræðum við um stríðni og ósætti við börnin. Rétt er að hafa í huga að líklegt er að öll börnin upplifi sig sem fórnarlömb stríðnispúka og ekkert þeirra kannist við að hafa nokkurn tímann strítt öðrum.

#### Sagan um Stellu sem var ný í bekknum

Stella var ný í bekknum. Allir í bekknum áttu vini nema hún. Hún þekkti engan. Stelpurnar vildu ekki sitja hjá henni. Þær vildu bara sitja hver hjá annarri og strákarnir stríddu henni. Þeir köstuðu í hana snjóboltum. Tóku húfuna af henni og hlupu með hana eitthvert í burtu og svo settu þeir út á fallega síða rauða hárið hennar.

Fyrstu dagarnir í nýja skólanum voru því afar erfiðir. Stella átti hvergi skjól. Hún saknaði vina sinna úr gamla skólanum.

Hún sem hafði hlakkað svo mikið til að byrja í nýjum skóla. Hún hafði séð þetta allt öðruvísi fyrir sér. Hún hafði ímyndað sér að allar stelpurnar myndu vilja leika við hana og að hún myndi eignast fullt af nýjum vinkonum.

Henni leið illa og hún vissi ekkert hvað hún átti að gera. Hún var reið.

Kennarinn lét hana sitja hjá stelpum sem vildu ekki sitja hjá henni. Ein þeirra krotaði í bókina hennar. Stella varð öskureið og krotaði í bók stelpunnar á móti. Þá varð stelpun líka reið og krotaði enn meir í bókina hennar Stellu. Áður en Stella vissi af var hún farin að rífast við stelpuna og allar hinar stelpurnar voru á móti henni.

Um nóttina þegar Stella var farin að sofa dreymdi hana draum. Hana dreymdi að hún væri í hvítum náttkjól í skólanum og hún gengi ekki á gólfinu eins og hinir, heldur svífi aðeins fyrir ofan gólfið. Hárið á henni lýsti eins og endurskinsmerki og hún fann að hún var sterkust af öllum í bekknum.

Þegar strákarnir ætluðu að stríða henni, brosti hún bara með sjálfri sér. Henni var alveg sama um allt sprellið í þeim og þegar stelpurnar ætluðu að vera leiðinlegar við hana, brosti hún líka eins og hún fyndi ekki fyrir því. Í stað þess að hefna sín gekk hún bara í burtu bein í baki og tíguleg eins og drottning.

Einhver stelpa hrópaði á eftir henni: Hvað þykist þú eiginlega vera? Þú ert asnaleg!

– Það gleður mig að heyra, sagði Stella og brosti með sjálfri sér.

Þegar hún vaknaði leið henni vel. Draumurinn hafði gefið henni góða hugmynd. Hún klæddi sig og borðaði morgunmatinn og dreif sig í skólann.

Hún settist við borðið hjá leiðinlegu stelpunum og tók upp skólabækurnar sínar og fór að læra.

– Ert þú skotin í Snúlla? sagði ein stelpa.

Stella var búin að átta sig á því að stelpunum fannst Snúlli vera ljótasti og leiðinlegasti strákurinn í bekknum.

Stella svaraði ekki og brosti bara.

- Aaaa! Hún er skotin í Snúlla, sagði þá önnur stelpa.
- Ertu skotin í honum? sagði þá önnur með stríðnistón í röddinni.

Stella rétti úr sér og horfði beint í augun á stríðnu stelpunni og brosti. Hún sagði ekki orð.

Þegar stríðnu stelpurnar sáu að þessi stríðni virkaði ekki á Stellu prófaði ein þeirra að krota á bókina hennar.

Stellu sárnaði það, en hún lét ekki á neinu bera. Hún leit á stelpuna og sagði rólega:

– Áttu enga bók til að skrifa í? Hún gætti þess að láta stelpurnar ekki sjá að hún var reið.

Í frímínútunum tóku strákarnir hífuna af henni. Þeir reyndu að fá hana til þess að elta sig. Stella lét sem hún nennti ekki að elta þá. – Eigið þið ekki húfu? Hún ákvað að láta sem ekkert sé. Strákarnir hlupu með hífuna smá stund en nenntu þessu svo ekki lengur og skildu hífuna eftir á skólalóðinni.

Ein af stríðnisstelpunum tók hífuna upp og kom með hana til Stellu. – Hér er húfan þín, sagði hún. Strákarnir eru svo leiðinlegir, þeir eru alltaf að stríða. Stella þakkaði henni fyrir og setti á sig hífuna.

Hún fann að stelpan mundi ekki stríða henni framar. Með því að bregðast vel við stríðninni og hefna sín ekki, hafði hún slegið vopnin úr höndum krakkanna. Hún var ánægð. Næstu dagar urðu miklu skemmtilegri í skólanum. Alltaf ef einhver reyndi að stríða Stellu, tók hún því eins vel og hún gat, án þess þó að láta nokkurn fá höggstað á sér.

(Einnig má lesa bókina Rut fer í nýjan skóla eftir Arnheiði Borg.)

### Umræður um stríðni

- Er mikið um stríðni í okkar skóla?
- Hvað er best að gera ef manni er strítt?
- Getur verið að einhverjir í þessum bekk séu að stríða?

Nú á hver og einn að hugsa fyrir sig í eina mínútu hvort hann eða hún hefur strítt einhverjum í dag. Síðan skulum við í þessum bekk berjast í sameiningu gegn stríðni.

- Hvernig getum við gert það?

Skrifið hugmyndir barnanna á töfluna.

### Umræður um ósætti

- Hafið þið lent í því að verða ósátt við sessunaut ykkar og þið hafið farið að rífast og sessunauturinn hefur kannski krotað í bókina ykkar?
- Hvað er best að gera þá? Flestir freistast kannski til þess að krota á móti. Er það sniðug lausn? Hver er besta lausnin?

Þegar krakkar eru ósáttir er það að hefna sín örugglega ekki besta lausnin.

- Hafið þið lent í því úti á skólalóð að verða ósátt t.d. í fótbolta. Sumir bregðast við því með því að lemja og berja þá sem þeir eru ósáttir við.



- Er það sniðug lausn?
- Hvaða lausn er betri?

### **Leikur – blásu á það**

Þátttakendur eru tveir. Þeir sitja á stólum, hvor andspænis öðrum, og er stutt á milli þeirra. Annar þeirra segir: „Þú tókst bókina mína!“

„Nei, en þú tókst blaðið mitt!“ segir hinn.

„Eigum við að blása á það!“ segir sá fyrri.

„Já, við skulum gera það,“ segir sá seinni.

Þegar merki er gefið fara þeir að blása hvor framan í annan, af öllum lífs og sálar kröftum.

Sá þeirra sem gefst fyrr upp, eða fer að hlæja, hefur tapað og verður að láta „pant“ af hendi. Seinna þarf hann að leysa einhverja þraut til að fá pantinn aftur.

(Leikinn er að finna í bókinni *250 leikir*.)

### **Orðaforði**

Að gefa höggstað á sér, slá vopnin úr höndum.

### **Fjölgreindir í þessari kennslustund**

Málgreind: Hlustað á sögu, umræður, orðaforði, leikur.

Samskiptagreind: Saga sem fjallar um samskipti, vangaveltur um viðbrögð við stríðni.

Sjálfsþekkingargreind: Börnin velja fyrir sér hvort þau sjálf hafi strítt.

## Kennslustund 24

### Að slá vopnin úr höndum stríðnispúka

#### Upphaf og endir kennslustundarinnar

Hverja kennslustund mætti hefja með því að spila fallega tónlist rétt á meðan allir koma sér fyrir eða gera sig klára. Einnig mætti ljúka hverri kennslustund á sama hátt.

#### Að kunna að taka stríðni

Í þessari kennslustund finna börnin leiðir til þess að kunna að taka stríðni. Sum börn þola stríðni illa og verða því enn frekar fyrir barðinu á stríðninni. Með því að skilja að stríðnispúkar nærast á sterkum viðbrögðum fórnarlambins, geta þau varist stríðninni á jákvæðan hátt og það getur dregið verulega úr því að þeim sé strítt. Hér er ekki beinlínis verið að tala um einelti heldur venjulega stríðni sem getur verið hvítleið fyrir alla þá sem fyrir henni verða. Rétt er að hafa það á bak við eyrað að líklegt er að öll börnin upplifi sig sem fórnarlömb stríðnispúka og ekkert þeirra kannist við það að hafa nokkurn tímann strítt.

#### Umræður um stríðnispúka

Allir lenda einhvern tímann í klónum á stríðnispúka. Þeir sem eru að stríða vilja fá viðbrögð og það helst sem sterkust viðbrögð. Ef stríðnispúkinn fær engin viðbrögð, þ.e.a.s. stríðninni er ekki tekið illa, hefur hún engan tilgang. Stríðnispúkinn hættir því að stríða.

#### Nemendahefti bls. 12 – klípusögur

Kennarinn les klípusögurnar á bls. 12 í kennslubókinni fyrir börnin og börnin hjálpað að við að finna lausnir fyrir börnin í sögunum. Ræðið lausnirnar sem börnin koma með.

Kennið börnunum að það er alltaf betra að bregðast vel við stríðni en illa. Takið dæmi um þann sem bregst vel við stríðni: Hann sveigir sig framhjá henni t.d. með því að brosa bara þegar einhver ullar framan í hann. Ef einhver segir: Þú ert svo leiðinlegur, þá getur sá sem verið er að stríða sagt: – Það gleður mig, eða þakka þér fyrir upplýsingarnar. Sá sem verið er að stríða þarf að láta sem sér sé alveg sama. Hann má ekki veita stríðnispúkanum athygli. Sem dæmi ef einhver tekur húfuna af þér er best að leggja það á minnið hver gerði það. Ef húfan skilar sér ekki aftur, er það á ábyrgð þess sem tók húfuna að skila henni. Ef húfunni er ekki skilað getur kennarinn gengið á eftir stríðnispúkanum og fengið hann til að skila húfunni.

#### Stríðnispúkaleikur (mjög skyldur brennibolta)

Skiptið bekknum í tvö lið. Fáíð tvo sem eiga að vera kóngar fyrir hvort lið. Notið léttan svampbolta ef leikið er inni, en venjulegan brennibolta ef farið er út.

Leikreglurnar eru þannig: Vellinum er skipt í tvennt, lið A og lið B. Liðin fara hvort á sinn helming. Kóngur A er fyrir aftan lið B og kóngur B er fyrir aftan lið A. Stríðnispúki A á að reyna að hitta með boltanum krakka úr liði B. Ef hann hittir þau eiga



Þau að fara yfir í hans lið og eru þá jafnframt úr. Sá kóngur sem hefur hitt alla leikmenn (eða hitt fleiri leikmenn innan tilgreindra tímamarka) hefur unnið. Og það lið sem hefur verið duglegra að forða sér undan boltanum hefur unnið.

Það er hægt að finna svoltínn skyldleika með brennibolta og stríðni: Kóngurinn er eins og stríðnispúkinn sem reynir að stríða öllum. Sumum tekst mjög vel að forða sér undan stríðninni. Öðrum tekst það ekki eins vel. Það er þjálfunaratriði að vera flinkur að forðast stríðni og slá vopnin úr höndum andstæðingsins.

### **Heimaverkefni**

Börnin fara heim með bréf til foreldra.

### **Bréf til foreldra**

#### **Kæru foreldrar**

Við höfum verið að ræða um stríðni í lífsleiknitímanum í skólanum. Verið er að kenna börnunum hvernig þau sjálf geta slegið vopnin úr höndum þeirra sem eru að stríða.

Markmiðið með þessu er að draga úr stríðni í bekknum.

Heimaverkefni fyrir næsta lífsleiknitíma er að börnin skrifi með aðstoð foreldra sinna:

Ég ætla ekki að stríða neinum í skólanum.

Ég ætla ekki að taka húfuna af neinum.

Ég ætla að bregðast vel við ef einhver stríðir mér.

Börnin eiga að teikna mynd á blaðið af krökkum sem eru að hjálpa þeim sem er strítt í skólanum.

Þau börn sem ekki eru farin að skrifa mikið mega fá aðstoð til þess frá foreldrum sínum eða teikna bara mynd.

### **Söngvar**

Sjá söngtexta á bls. 8 og 9 í kennsluleiðbeiningum, „Skýin“, „Það besta er lífið býður þér“.

### **Orðaforði**

Illkvittni, stríðni, hrekkir, að slá vopnin úr höndum, viðbrögð.

### **Fjölgreindir í þessari kennslustund**

Líkams- og hreyfigreind: Stríðnispúkaleikur.

Rýmisgreind: Myndskreyting í heimaverkefni.

Málgreind: Umræður og orðaforði, skrift.

Tónlistargreind: Söngvar

Samskiptagreind: Leikur og umræður.

Sjálfsþekkingargreind: Að velta fyrir sér viðbrögðum sínum við stríðni. Heimaverkefni með foreldrum.

## Kennslustund 25

### Reiði – hvað er það nú aftur?

#### Upphaf og endir kennslustundarinnar

Hverja kennslustund mætti hefja með því að spila fallega tónlist rétt á meðan allir koma sér fyrir eða gera sig klára. Einnig mætti ljúka hverri kennslustund á sama hátt.

#### Reiðitilfinningin

Fyrir í vetur ræddum við um ýmiss konar tilfinningar, m.a. reiðitilfinninguna. Nú gerum við henni betri skil. Ástæða þess er að reiðin er sú tilfinning sem oft kemur upp í mannlegum samskiptum. Þetta er ein af þeim erfiðu tilfinningum sem gott er að skilja svolítið betur.

#### Nemendahefti bls. 13

Lesið leikþættina í nemendaheftinu á bls. 13 fyrir börnin, eða fáið mjög vel læs börn til þess að lesa þau fyrir bekkinn. Tveir leikþættir til viðbótar eru hér á eftir.

Trilla: Ég er reið! Ég er svo reið að ég gæti sprungið úr reiði! Mig langar að lemja og berja. Mig langar að öskra og æpa!

Trilli: Af hverju ertu reið?

Trilla: Af því að mamma var að skamma mig.

Trilli: Af hverju var mamma þín að skamma þig?

Trilla: Af því að ég vildi ekki taka til í herberginu mínu.

Trilli: Af hverju vilt þú ekki taka til í herberginu þínu?

Trilla: Af því að það er svo mikið drasl.

Trilli: Heldur þú að það sé of mikið drasl í herberginu til að hægt sé að laga til?

Trilla: Já, ég verð í allan dag að laga til og líka í alla nótt. Ég get það ekki!

Trilli: En ef ég hjálpa þér, verður þú þá ekki fljótari?

Trilla: Jú.

Trilli: Þá skal ég hjálpa þér.

Trilla: Þakka þér fyrir. Þú ert besti vinur í öllum heiminum.

Trilli: Þakka þér fyrir.

Trilla: Nú held ég að reiðin hafi bara farið.

Trilli: Það var gott, því þá getur þú einbeitt þér að því að laga til.

Trilla var reið af því að hún hélt að hún gæti ekki tekið til. Stundum verðum við reið þegar við ráðum ekki við eitthvað sem við eigum að gera. Þá er gott að kunna að sefa reiðina. Því það er svo erfið að einbeita sér þegar maður er reiður.

Trilla: Ég er svo reið.

Trilli: Af hverju ertu reið?

Trilla: Af því að stelpa í mínum bekk sagði að ég hefði verið að stela.

Trilli: Og varstu að stela?

Trilla: Nei, hún er bara að plata. Ég er reið út í hana og leið yfir því að hún skuli segja svona.



Trilli: Ég skil vel að þú skulir vera reið. Ég væri líka mjög reiður ef svona væri sagt um mig.

Trilla er hrædd um að allir trúi því að hún steli. Þess vegna er hún reið.

### Umræður um leikþættina

Ræðið lítillega hvern leikþátt fyrir sig. Leggja má áherslu á að reiði er yfirleitt vísbending um að maður sé hræddur við eitthvað eða hræddur um eitthvað. Reiðin er því bara viðbragð við einhverju sem veldur okkur ótta. Stundum á reiðin alveg rétt á sér. Sérstaklega ef einhver hefur gert eitthvað alvarlegt á okkar hlut. Hins vegar er alltaf best að sefa reiðina með sjálfum sér. Reyna að hugsa jákvætt og láta reiðina ekki ná yfirhöndinni. Hér er ekki verið að tala um að bæla reiðina niður, heldur að reyna að sefa hana og róa sjálfan sig. Það er aldrei gott að hefna sín.

- Af hverju er það ekki gott?
- Hvað gerið þið þegar þið reiðist? (Hlustið á svör barnanna og takið svæsnustu svörin og ræðið þau).
- Ef þið reiðist og brjótið allt og bramlið, lendið þið þá ekki í vandræðum með það eftir á?
- Er ekki slæmt að hafa misst stjórn á sér?

Það er betra að hafa ekki gert neitt í reiðikasti, því þegar reiðin er farin, sitjum við ekki uppi með annað reitt fólk, sem er reitt út í okkur af því að við skemmdum eitthvað eða sögðum eitthvað ljótt í reiðikastinu.

- Hvað er best að gera þegar maður verður reiður?

### Teikniverkefni fyrir safnmöppuna, undir viðeigandi tónlist

Þegar sumir reiðast eru þeir eins og eldfjall sem gýs. Þegar aðrir reiðast eru þeir eins og óveður. Sumir eru reiðir inni í sér og hugsa um það sem gerði þá reiða, en þeir telja upp að tíu áður en þeir segja eitthvað eða gera eitthvað í reiði sinni.

Börnin eiga að teikna mynd af sjálfum sér, hvernig þau eru þegar þau reiðast. Yfirskrift myndarinnar: Þegar ég reiðist.

Setjið svolftið kröftuga tónlist í geislaspilarann á meðan börnin eru að teikna myndina. Eins má láta börnin mála reiðtilfinningu á blað undir áhrifum tónlistar.

Tónlist sem gæti vakið reiði eða sterk tilfinningaleg viðbrögð er fremur hávær og ertandi tónlist.

Myndina má setja í safnmöppuna.

### Ítarefni

Fimm ævintýri eftir Arnheiði Borg.

### Söngvar

Söngtextann er að finna í kennsluleiðbeiningum á bls. 10, „Tilfinningablús“.

## **Orðaforði**

Sefa reiði, missa stjórn á sér, viðbragð, ótti.

## **Í lok kennslustundarinnar**

Í lok kennslustundarinnar er gott að spila ljúfa tónlist og fá börnin til þess að slaka svolítið á eftir umfjöllunina um tilfinningar.

## **Fjölgreindir í þessari kennslustund**

Málgreind: Leikþættir lesnir, umræður, orðaforði.

Rýmisgreind: Börnin teikna eða mála.

Tónlistargreind: Málað eða teiknað undir áhrifum tónlistar, söngur.

Samskiptagreind: Börnin velta reiðiviðbrögðum annarra fyrir sér.

Sjálfsþekkingargreind: Börnin velta sínum eigin reiðiviðbrögðum fyrir sér.





## Kennslustund 26

### Stríð og friður í nemendahópnum

#### Upphaf og endir kennslustundarinnar

Hverja kennslustund mætti hefja með því að spila fallega tónlist rétt á meðan allir koma sér fyrir eða gera sig klára. Einnig mætti ljúka hverri kennslustund á sama hátt.

#### Neikvæð áhrif reiðinnar

Í síðasta tíma ræddum við um reiðina. Nú ræðum við um það hvernig reiðin getur haft neikvæð áhrif í mannlegum samskiptum. Við komumst oft ekki hjá því að verða reið, og við megum vel láta aðra sjá að við reiðumst. Hins vegar er ekki talið gott að sleppa sér í reiðikasti. Það hefur aldrei neitt gott í för með sér og er ekki vel til þess fallið að bæta samskiptin.

Oft er reiðin sprottin upp af tómunum misskilningi. Stundum á hún rétt á sér. Aðalatriðið er hvernig hver og einn vinnur úr sinni reiði. Reiðin er oftast viðbragð við einhverju sem ógnar okkur á einhvern hátt. Um reiði má lesa nánar í bókinni *Tilfinningagreind* (sjá heimildaskrá).

#### Klípusögur

Lesið eftirfarandi klípusögur fyrir börnin og reynið að finna lausnir á málunum. Markmiðið er að börnin verði fær um að leysa ágreining, án þess að til þess komi að nokkur verði lengi reiður, og að koma í veg fyrir „stríðsástand“.

#### Klípusaga 1

Í landi nokkru, langt í burtu er stríð. Ástæðan fyrir stríðinu er sú að í þessu litla landi búa tvær þjóðir. Þær tala hvor sitt tungumálið og skilja ekki hvor aðra. Önnur þjóðin vill búa alein í landinu af því að hún segist hafa komið þangað fyrst. Hin þjóðin vill líka búa alein í landinu af því að hún segist líka hafa komið þangað fyrst. Þjóðirnar geta ekki komist að samkomulagi og þær skjóta hvor á aðra og sprengja allt í loft upp. Margir deyja. Allir eru reiðir og hata hina þjóðina.

- Af hverju eru allir reiðir?
- Væruð þið líka reið ef þetta væri svona á Íslandi?
- Hvað haldið þið að væri best að gera?

#### Klípusaga 2

Í skóla nokkrum ekki svo langt héðan er stríð. Ástæðan fyrir stríðinu er barátta um fótboltavöllinn. Krakkarnir flýta sér út í frímínútur til þess að verða fyrri til að ná völlum. Stundum fara krakkarnir að rifast og slást um völlum. Krakkarnir í öðrum bekknum eru orðnir mjög reiðir út í krakkana í hinum bekknum, af því að þeir eru eiginlega alltaf með völlum. Krakkarnir sem sjaldan hafa völlum eru því farnir að stríða hinum krökkunum, taka boltann og hrekkja þá og segja eitthvað ljótt við þá eins og t.d. frekjur, og fleira í þeim dúr.

- Hvað er til ráða?
- Geta bekkirnir sæst og orðið vinabekkir?

- Hvernig er hægt að láta það verða?
- Er hægt að komast að samkomulagi?

### **Klípusaga 3**

Heima hjá Sillu og Palla er stríðsástand. Silla og Palli eru alltaf að rífast. Þau rífast um allt milli himins og jarðar. Stundum rífast þau um hvort þeirra eigi að halda á fjarstýringunni á sjónvarpinu og þá á hvaða stöð þau eigi að horfa. Stundum slást þau um fjarstýringuna og það endar oft með reiði og gráti. Þá skerst fullorðna fólkið í leikinn og fer að skamma Sillu og Palla. Allir verða æstir, reiðir og svo loks þreyttir.

- Hvað geta Silla og Palli gert til þess að komast hjá þessum rifildum?

### **Klípusaga 4**

Kennari í bekk einum er alltaf reiður. Hann gerir ekki annað en að skamma krakkana. Krakkarnir skilja ekkert í þessu og eru orðnir reiðir út í kennarann.

- Af hverju ætli kennarinn sé alltaf svona reiður?
- Er eitthvað hægt að gera til þess að kennarinn hætti að vera reiður?
- Hjálpar það að vera reiður á móti?

### **Teikniverkefni fyrir safnmöppuna**

Börnin eiga að teikna mynd af fólki sem er sátt eða er að sættast hvort við annað. Síðan eiga þau að klippa fólkið út og líma það á sameiginlegt karton eða maskínupappír sem hengdur er upp á vegg.

Yfirskrift myndarinnar á að vera: Sefum reiðina – sættumst!

### **Leynileikur**

Á næstu blaðsíðu má finna einfaldan leynileik sem prenta má út fyrir börnin. Þetta er tölustafaleikur. A er sama og 1, Á er sama og 2 og svo koll af kolli. Stafrófið er gefið upp.

Rétt svar: Sefum reiðina, sættumst.



## Leynileikur

Dulmálslykill			
A = 1	Á = 2	B = 3	D = 4
Ð = 5	E = 6	É = 7	F = 8
G = 9	H = 10	I = 11	Í = 12
J = 13	K = 14	L = 15	M = 16
N = 17	O = 18	Ó = 19	P = 20
R = 21	S = 22	T = 23	U = 24
Ú = 25	V = 26	Y = 27	Ý = 28
Þ = 29	Æ = 30	Ö = 31	

22

6

8

24

16

21

6

11

5

11

17

1

22

30

23

23

24

16

22

23.

## **Söngvar**

Söngtexti er á bls. 10, „Tilfinningablús“.

## **Orðaforði**

Sættast, stríðsástand, ófriðarástand.

## **Fjölgreindir í þessari kennslustund**

Málgreind: Hlustað á sögur, umræður, orðaforði.

Rýmisgreind: Teiknaðar myndir.

Tónlistargreind: Söngur.

Samskiptagreind: Umræður um samskipti og áhrif reiðinnar og leiðir til bættra samskipta.

Rök- og stærðfræðigreind: Leynileikur með dulmálslykli.



## Kennslustund 27

### Leynivinir – Hvað gera þeir?

#### Upphaf og endir kennslustundarinnar

Hverja kennslustund mætti hefja með því að spila fallega tónlist rétt á meðan allir koma sér fyrir eða gera sig klára. Einnig mætti ljúka hverri kennslustund á sama hátt.

#### Leynivinir í skólanum

Margir skólar hafa nýtt sér hugmyndina um leynivini og útfært hana nánar. Best er að hver kennari velji þá leið sem honum hefur reynst best.

#### Umræður um vini og leynivini

Sum börn eru alltaf með sömu krökkunum og eiga tryggan vinahóp. Það er gott og blessað. Önnur börn eiga enga vini eða eru oft útundan og líður ekki vel í skólanum. Útskýrið fyrir börnunum að markmiðið með því að eiga leynivini sé að tryggja að öllum börnum líði sem best í skólanum.

#### Hugmyndir að því hvað leynivinur getur gert

Fáið börnin til þess að koma með hugmyndir um hvað hægt er að gera fyrir leynivinina. Skráið hugmyndir barnanna á töfluna. Gott væri að setja hugmyndirnar í tölvu og prenta þær út fyrir börnin og bæta blaðinu í safnmöppurnar.

#### Leynivinir

Kennarinn úthlutar börnunum leynivinum. Þeir geta verið í sama bekk eða þá að samstarf verði myndað á milli bekkja og leynivininir þá fengnir úr einhverjum öðrum bekk. Leynivininir eiga að halda því leyndu hverjir eru leynivinir þeirra. Þeir eiga sjálfir leynivin sem þeir vita ekkert hver er. Það sem leynivininir eiga að gera er að fylgjast með þeim sem er leynivinur þeirra í frímínútum (og í kennslustundum) og rétta hjálparhönd ef á þarf að halda og passa upp á að leynivinin sé ekki útundan. Leynivininir mega gefa hver öðrum leynigjafir, búa þær til sjálfir eða kaupa þær innan ákveðinna kostnaðarmarka ef samstarf fæst um það við foreldra. Þá þarf það að vera þannig að allir gefi eða enginn.

Leynivininir eru a.m.k. vikuverkefni.

Segið börnunum að líklega muni þau uppgötva smátt og smátt hver sé leynivinur þeirra.

#### Kort búið til úr endurunnum pappír

Fyrir í vetur bjuggu börnin til pappír. Nú mega þau nota þennan pappír til þess að búa til falleg kort handa leynivini sínum. Þau eiga síðan að finna leið til þess að lauma kortinu til leynivinarins. Kortið á að vera uppörvandi og til þess fallið að gleðja vininn. Sum börn vilja gera fleiri en eitt kort til leynivinarins og geta komið til hans t.d. einu korti á dag. Útvegið börnunum litaðan pappír og fleira skraut á kortin eftir því sem hægt er. Sum börn þurfa meiri aðstoð en önnur. Fáið þau til þess að hjálpast að.

### **Bréf til foreldra**

Nú erum við að vinna með vináttuna í lífsleikni. Í tengslum við það hefur barnið þitt eignast leynivin. Leynivínurinn á að gæta þess að barnið verði ekki einmana og leika við það ef það er skilið út undan og reyna að koma því til hjálpar ef eitthvað er að.

Barnið þitt er líka leynivínur einhvers. Það á að gera það sama fyrir hann.

Þess er farið á leit við foreldra að þeir ræði við barnið um leynivíninn og taki þannig þátt í því sem barnið er að gera fyrir leynivíninn sinn. Þetta styrkir barnið í því að vera virkur leynivínur og er liður í að efla samskiptahæfni barna, vellíðan og vináttu innan skólans.

### **Listi með ljósmynd**

Taka má myndir af hverjum nemanda fyrir sig og fá börnin í bekknum til þess að hjálpast að við að finna 3–4 atriði sem má skrifa undir hverja mynd. Myndirnar eru hengdar upp en síðar settar í safnmöppurnar. Dæmi um það sem má skrifa undir myndirnar: Siggí er fljótur að hlaupa, góður félagi, hress, góður í fótbolta.

### **Tónlist**

Tónlist getur verið notaleg og örvandi til sköpunar. Gott gæti verið að hafa skemmtilega tónlist í geislaspilaranum meðan börnin eru að vinna.

### **Orðaforði**

Rétta hjálparhönd, einmana, útundan.

### **Fjölgreindir í þessari kennslustund**

Málgreind: Umræður.

Rýmisgreind: Föndur.

Tónlistargreind: Hlustað á tónlist.

Samskiptagreind: Börnin velta fyrir sér samskiptum við leynivin.

Sjálfþekkingargreind: Börnin velta fyrir sér hvað þau geta gert fyrir leynivíninn.



## Kennslustund 28

### Hegðun í skólanum

#### Upphaf og endir kennslustundarinnar

Hverja kennslustund mætti hefja með því að spila fallega tónlist rétt á meðan allir koma sér fyrir eða gera sig klára. Einnig mætti ljúka hverri kennslustund á sama hátt.

#### Allir þurfa að kunna almenna kurteisi

Sem betur fer eru flest börn þrúð og stillt í skólanum. Sum börn eiga við minniháttar hegðunarörðugleika að stríða og enn önnur eru í stórum vandræðum með sjálf sig. Öll börn þurfa þó að læra almenna kurteisi og að bera virðingu fyrir fólkinu í skólanum og hvert öðru. Það er ekki sama hvað maður segir eða gerir. Það er allt of algengt að börn brúki munn og kunni ekki algengustu kurteisisvenjur og hafi jafnvel ekki hugmynd um að „svona geri menn ekki“.

#### Nemendahefti bls. 14

Lesið klípusögurnar á bls. 14 með börnunum og ræðið þær. Skoðið líka myndina af Trilla og Trillu neðst á síðunni og kennið þeim setninguna: Kurteisi kostar ekki neitt.

Rætt um kurteisi

- Hvað er kurteisi?
- Af hverju skiptir það máli að vera kurteis?
- Hvernig væri heimurinn ef allir væru alltaf ókurteisir?
- Hvernig líður okkur þegar einhver sýnir okkur ókurteisi?
- Hvernig líður okkur þegar einhver er kurteis við okkur?
- Hvað gerum við þegar við viljum vera mjög kurteis?
- Kunnið þið einhver kurteisleg orð?
- Haldið þið að krakkarnir í skólanum séu alltaf kurteisir við starfsfólk skólans?
- Hvenær eru krakkarnir helst ókurteisir?
- Hvenær eru krakkarnir helst kurteisir?
- Getur maður vanið sig á að vera ókurteis?
- Það þykir ókurteisi að brúka munn. Hvað þýðir það að brúka munn?

Sumir kalla það að rífa kjaft, ybba gogg, eða að svara fullum hálsi. Við skulum ekki venja okkur á að brúka munn, ybba gogg eða svara fullum hálsi. Hvorki við starfsfólk eða nemendur skólans.

#### Til fróðleiks

Það sem er kurteisi í einu landi getur verið ókurteisi í öðru. Tökum sem dæmi: Á Íslandi þykir ókurteisi að ropa. Í sumum löndum er það hins vegar hin mesta kurteisi að ropa eftir matinn. Sums staðar þykir kurteisi að ropa eftir matinn og leggja sig og sofna fast. Þá verður gestgjafinn glaður og veit að gestinum hefur líkað maturinn. Hér á landi þætti þetta mjög mikil ókurteisi.

Hér áður fyrr notuðu Íslendingar þéringar þegar þeir töluðu við þá sem voru ókunnugir eða við þá sem þeir báru mikla virðingu fyrir.

Í stað þess að segja: „Ert þú kominn?“ sögðum við: „Eruð þér komnir eða eruð þér komnar?“ Í staðinn fyrir að segja: „Hvað get ég gert fyrir þig?“ var sagt: „Hvað get ég gert fyrir yður?“ Smátt og smátt datt þetta út úr íslenskunni og nú notar þetta varla nokkur maður. En svona var talað við ókunnuga og þótti sjálf sögð kurteis.

### **Vettvangsferð eða kurteisisæfing**

Hægt er að taka kurteisisæfingu. T.d. er hægt að semja við skólástjóran eða einhvern annan starfsmann skólans um að koma inn í bekkinn. Sá sem kemur inn í skólstofuna hrósar þá börnunum fyrir það hve kurteis þau eru. Ef þetta er gert þarf að undirbúa börnin en láta svo sem gesturinn komi óvænt.

Einnig mætti fara með bekkinn út úr skólstofunni og heimsækja t.d. hjúkrunarfræðinginn, kennarastofuna eða bókasafnið. Börnin eiga að gæta þess að vera einstaklega kurteis og þrúð, þar sem þetta er kurteisisæfing. Hrésið börnunum fyrir frábæra frammistöðu og fáði þá sem þau hitta á göngunum, bókasafninu, byggðasafn, kennarastofunni eða hvert sem farið er með börnin, til þess að hrósa þeim líka. Þetta er liður í að styrkja jákvæða hegðun. (Ekki má gleyma að hrósa þeim fyrir velheppnaða heimsókn á söfn eða leikhús á vegum skólans.)

### **Söngvar**

Söngtextar eru í kennsluleiðbeiningum á bls. 7 og 8, „Lítill heimur“, „Ef þú ert súr“, „Brosalagið“.

### **Orðaforði**

Brúka munn, rífa kjaft, ybba gogg, að svara fullum hálsi, kurteisi, þéringar.

### **Fjölgreindir í þessari kennslustund**

Líkams- og hreyfigreind: Vettvangsferð, gengið um skólann og þess gætt að hlaupa ekki á göngunum.

Málgreind: Umræður, hlustun, orðaforði.

Rýmisgreind: Myndir í kennslubók skoðaðar.

Tónlistargreind: Söngvar.

Samskiptagreind: Rætt um kurteisi í samskiptum við aðra.

Sjálfsþekkingargreind: Styrking á kurteislegri hegðun með vettvangsferð.





## Kennslustund 29

### Þegar vinir bregðast

#### Upphaf og endir kennslustundarinnar

Hverja kennslustund mætti hefja með því að spila fallega tónlist rétt á meðan allir koma sér fyrir eða gera sig klára. Einnig mætti ljúka hverri kennslustund á sama hátt.

#### Þegar vinir bregðast

Í þessari kennslustund skoða börnin þær tilfinningar sem kvikna þegar vinir þeirra bregðast. Markmiðið er að hjálpa þeim sem bregðast vinum sínum að setja sig í spor annarra og skilja að framkoma þeirra við vini skiptir máli og getur sært. Hér kemur kannski eigingirni svolítið við sögu.

#### Nemendahefti bls. 15

Skoðið bls. 15 með börnunum og lesið textann með þeim.

#### Umræður

- Af hverju er Trilli leiður?
- Af hverju vill Trilla ekki leika við hann?
- Af hverju ætli hann vilji ekki leika við strákana?
- Getur verið að hann sé orðinn svolítið neikvæður?
- Hafið þið lent í þessu?
- Hvernig leið ykkur þá?
- Hvað gerðuð þið í málunum?
- Hvað mynduð þið ráðleggja Trilla að gera?
  
- Hvaða tilfinningar kvikna þegar besti vinur manns vill ekki leika?
- Verður maður reiður, sorgmæddur, kvíðinn, leiður?
- Hvað er best að gera til þess að líða betur?

Þegar maður er leiður er best að finna sér eitthvað að gera. Kannski dettur manni ekkert í hug í fyrstu, en svo koma hugmyndinar. Svo er um að gera að vera jákvæður og bjartsýnn.

#### Verkefni – Hvað get ég gert þegar enginn vill leika við mig?

Börnin búa í sameiningu til lista yfir það sem þau geta gert þegar enginn vill leika við þau. Skriðið allar hugmyndir barnanna á töfluna. Gott er ef listinn er síðan settur í tölvuna og prentaður út og börnin fá hann til varðveislu í safnmöppunni. Þegar þau lenda í þessum sporum geta þau sjálf valið eitthvað af listanum til að gera.

#### Út í göngutúr

Þegar enginn vill leika getur stundum verið gott að drífa sig út í ferska loftið og fá sér göngutúr. Það hreinsar hugann að fá ferskt loft.

Ef aðstæður eru til mætti fara með bekkinn í göngutúr. Verkefni göngutúrsins geta verið ýmis, látið börnin því taka með sér skriffæri og eitthvað til að skrifa á.

- Telja má alla fugla sem sjást á leiðinni. Það má reyna að teikna þá upp og finna síðar út með hjálp fuglabókar hvað fuglinn heitir.
- Telja má öll dýr sem sjást á leiðinni, hunda, ketti, kindur, fugla.
- Skrá má niður hve margir bláir bílar, hvítir, rauðir eða grænir keyra fram hjá.
- Skrá má niður hve margir ljósastaurar eru á ákveðinni leið.

Með þessu móti er verið að gefa börnunum hugmynd um það sem t.d. er hægt að gera þegar manni leiðist. Vel mætti vinna úr tölulegum upplýsingum með því að setja þær í súlurit eða línurit. Hvað sá Palli marga bláa bíla? En Sigga?

Söngtexti er á bls. 7, „Ef þú ert súr“.

### **Orðaforði**

Neikvæður, jákvæður.

### **Fjölgreindir í þessari kennslustund**

Líkams- og hreyfigreind: Gönguferð.

Málgreind: Umræður, hugmyndalisti, orðaforði.

Rýmisgreind: Myndir í bók skoðaðar.

Tónlistargreind: Söngur.

Samskiptagreind: Hvað er hægt að gera fyrir þann sem leiðist?

Sjálfsþekkingargreind: Hvað finnst mér best að gera þegar mér leiðist? Tilfinningar skoðaðar.

Umhverfisgreind: Gönguferð og skoðun umhverfisins.

Rök- og stærðfræðigreind: Talning á ýmsu í gönguferðinni og skráning.



## Kennslustund 30

### Er hollt að leiðast?

#### Upphaf og endir kennslustundarinnar

Hverja kennslustund mætti hefja með því að spila fallega tónlist rétt á meðan allir koma sér fyrir eða gera sig klára. Einnig mætti ljúka hverri kennslustund á sama hátt.

#### Að leiðast er hvetjandi fyrir hugmyndaflugið

Öllum leiðist af og til. Það þarf ekki að vera slæmt því þá kunnum við betur að meta þann tíma sem okkur leiðist ekki. Það að leiðast getur líka verið hvetjandi fyrir hugmyndaflugið, því þá þurfum við að leysa þann vanda að finna hvað hægt er að gera til þess að hætta að leiðast. Um þetta fjöllum við í tímanum, sem er í beinu framhaldi af umræðum í síðasta tíma.

#### Nemendahefti bls. 15

Kennarinn skoðar bls. 15 með börnunum.

- Af hverju leiðist okkur stundum?
- Hvað veldur því að við fáum leiðatilfinningu?
- Getur verið að leiðinn sé bara inni í okkur sjálfum?
- Hvað er gott við það að leiðast stundum?

#### Daginn sem börnunum leiddist

Einu sinni var mamma að brjóta saman þvottinn. Hún stóð fyrir framan heilt fjall af hreinum handklæðum, gallabuxum, peysum, nærfötum og sokkum. Svo átti hún eftir að ryksuga, skúra gólfið, elda matinn og setja minnsta barnið á heimilinu í bað. Það var nóg að gera.

Börnin hennar voru að leika sér inni í herbergi. Allt í einu komu þau fram.

Afskaplega leið á svipinn.

- Okkur leiðist.
- Við vitum ekkert hvað við eigum að gera.

Mamman kom með nokkrar hugmyndir:

- Farið þið í bílaleik.
- Nei, við nenum því ekki.
- Farið þá í barbíleik.
- Nei, við nenum því ekki heldur.
- Af hverju farið þið ekki út að leika?
- Við nenum því ekki.
- En af hverju farið þið ekki að púsla?
- Oj, nei.

Nú var mamman að verða uppiskroppa með hugmyndir. En börnin biðu og horfðu á hana afar leið á svip eins og þau byggjust við að hún kæmi með einhverja stórkostlega hugmynd.

En hún hafði ekki fleiri hugmyndir.

Hún hugsaði sig um: – Af hverju ætti ég að leysa þetta mál fyrir börnin mín. Þau

hafa bara gott af því að finna sjálf út úr þessum vanda, hugsaði hún með sér. Hún sagði ekki eitt einasta orð.

Börnin stóðu ennþá fyrir framan hana og horfðu vesældarlega á hana.

– Iss, þið hafið bara gott af því að finna út úr þessu sjálf, sagði hún og leit glettislega á krakkana. Hins vegar leiðist mér ekki neitt. Ég á eftir að brjóta saman heilan haug af þvotti, ryksuga, skúra gólfíð, elda matinn og setja litla barnið í bað.

Svo varð mamma dularfull á svipinn.

– Ég þarf að vera búin að þessu öllu fyrir klukkan sjö, því þá kemur vonda galdranornin heim!

Börnin horfðu á mömmu sína stóreyg. – Hvaða vonda galdranorn?

– Nú, vonda galdranornin sem breytir letingjum í mýs.

Nú áttuðu börnin sig á því að mamman var bara að leika. Þau gleymdu leiðanum á svipstundu.

– Eigum við þá ekki bara að hjálpa þér, sögðu þau og hófust strax handa við að brjóta saman þvottinn. Þau gerðu það bæði hratt og vel, því ekki vildu þau láta vondu nornina breyta mömmu í mús!

### **Umræður**

Leiðinn er bara í höfðinu á okkur. Við vitum það vel. Í sögunni gleymdu börnin að vera leið þegar þau fóru að hugsa eins og í ævintýri. Þegar okkur leiðist er einmitt gott að reyna að gera gagn og finna eitthvert ævintýri til þess að gera verkin okkar skemmtilegri.

### **Teikniverkefni fyrir safnmöppuna**

Börnin teikna mynd af sér þegar þeim leiðist. Yfirskrift myndarinnar er: Svona er ég, þegar mér leiðist. Myndina má setja í safnmöppuna.

### **Verkefni – allir taka til**

Börnin geta hjálpast að við að taka til í kennslustofunni. Allir taka til í skólatöskunni sinni og í skúffunni sinni. Þurrka af borðum og gluggakistum, henda rusli, raða borðunum fallega, sópa gólfíð o.s.frv. Okkur líður líka betur þegar allt er hreint og fínt í kringum okkur. Vel mætti setja glaðlega tónlist í geislaspláran.

Þessu verkefni er ætlað að benda börnunum á að leiði skapast oft þegar allt er í drasli. Þá er líka eins og komi þoka í hugann og við verðum leið. Þegar við erum leið er gott að taka til hendinni.

### **Söngvar**

Söngtexta við hæfi má velja af bls. 6–13, t.d. „Ef þú ert súr“.

### **Orðaforði**

Leiði, leiðatilfinning.

### **Fjölgreindir í þessari kennslustund**

Málgreind: Umræður, hlustun, orðaforði.

Rýmisgreind: Teikning.

Tónlistargreind: Söngur, hlustun.

Samskiptagreind: Allir hjálpast að við að taka til.

Sjálfsþekkingargreind: Hvað er hægt að gera þegar mér leiðist?

Umhverfisgreind: Tiltekt.



## Kennslustund 31

### Að bera virðingu fyrir sjálfum sér

#### Upphaf og endir kennslustundarinnar

Hverja kennslustund mætti hefja með því að spila fallega tónlist rétt á meðan allir koma sér fyrir eða gera sig klára. Einnig mætti ljúka hverri kennslustund á sama hátt.

#### Sjálfsvirðing

Í vetur höfum við rætt um margs konar samskipti manna á meðal og nauðsyn þess að bera virðingu fyrir öðrum og umhverfi sínu. Nú einbeitum við okkur að því að bera virðingu fyrir okkur sjálfum. Sá sem ekki ber virðingu fyrir sjálfum sér getur átt í erfiðleikum með að bera virðingu fyrir öðrum.

#### Saga

Einu sinni var strákur sem var alveg sama um allt. Honum var sama hvort einhver vildi vera með honum eða ekki. Honum var sama hvernig hann leit út: hvort hann var hreinn eða óhreinn. Honum var líka hjartanlega sama hvernig hann hagaði sér. Hann skeytti því engu þótt allir segðu að hann væri ókurteis sóði sem ekki kynni að haga sér. Honum var sama um allt. Honum var sama um sjálfan sig. Hann bar enga virðingu fyrir sjálfum sér. Hann hugsaði aldrei út í það hvort hann væri hamingjusamur eða ekki. Lífið leið fram hjá honum í þoku.

Dag nokkurn þegar strákurinn var á leið í skólann ... og hann var ekkert að flýta sér því honum var alveg sama þótt hann kæmi of seint í skólann ...datt hann um stein. Hann meiddi sig í hnénu og það kom blóð. Þá varð hann hræddur. Hann flýtti sér í skólann og fór beint til hjúkrunarfræðingsins.

Þegar hjúkrunarfræðingurinn sá sárið, hreinsaði hún það og gaf stráknum plástur.

– Það var gott að þú komst, því nú veit ég að þér er ekki sama þótt þú meiðir þig.

Á leiðinni heim úr skólanum, sá strákurinn hund. Hundurinn var að gelta á litla stelpu. Litla stelpa þorði ekki að hreyfa sig hún var svo hrædd við hundinn.

Strákurinn ákvað að skerast í leikinn. Hann sussaði á hundinn og rak hann í burtu svo tók hann í hönd stelpunnar. Stelpa var hágrátandi og hrædd.

– Hvar áttu heima, spurði strákurinn. – Þarna, sagði stelpa og benti á lítið hús.

– Þú skalt bara fara inn til mömmu þinnar, sagði strákurinn.

– Ég þori því ekki, ég er hrædd um að hundurinn komi aftur.

– Ég skal þá fylgja þér heim, sagði strákurinn.

Hann fylgdi stelpunni heim og barði að dyrum. Hann var heldur en ekki hissa þegar hann sá hjúkrunarfræðinginn í skólanum koma til dyra. Hún brosti þegar hún sá hann.

Hann sagði henni frá hundinum og að hann hafi hjálpað litlu stelpunni hennar.

– Það var gott að þú fylgdir henni, því nú veit ég að þér er ekki sama um litla krakka sem eru hræddir.

Strákurinn gekk heim á leið. Hann fann að það var eitthvað gott að gerast innra með honum. Honum stóð ekki lengur á sama um hlutina. Hann ákvað að nú yrði breyting á. Hann skyldi hugsa vel um sjálfan sig og aðra.

Upp frá þessu lét hann sér ekki standa á sama um hvernig hann hegðaði sér, eða hvort hann kæmi of seint í skólann. Hann vildi vanda sig og gera rétt og honum leið líka mikið betur. Hann var farinn að bera virðingu fyrir sjálfum sér.

### Umræður

- Hvað ætli það þýði „að bera virðingu fyrir sjálfum sér“?
- Hvernig förum við að því að bera virðingu fyrir sjálfum okkur?
- Af hverju er það mikilvægt?

### Verkefni

Börnin teikna mynd. Yfirskrift myndarinnar er: Ég ber virðingu fyrir sjálfum/sjálfrí mér.

### Leikir

#### Tónlistarpakkinn

Verðlaun eru í litlum pakka. Allir standa eða sitja í hring og einn heldur á pakkanum. Einhver sem ekki er með í leiknum fer að leika á hljóðfæri eða diskur er spilaður, og pakkinn gengur milli manna. Allt í einu hættir tónlistin og sá sem þá heldur á pakkanum er úr leik. Sá sem að lokum er einn eftir fær að eiga það sem í pakkanum er (eða vinnur – eða fær að opna pakkann og sýna hinum hvað var í honum).

#### Að flytja

Allir, nema einn, sitja á stólum sem hefur verið raðað í hring og horfa þeir inn að miðju hringins. Stólarnir tákna heimili þeirra og er sá staki því „heimilislaus“. Hann byrjar leikinn með því að fara inn í hringinn og segja: „Flytjið, flytjið!“ allir þeir sem sitja eiga þá að „flytjast búferlum“ undireins, þ.e. standa upp og skiptast á stólum við einhvern annan. Meðan á flutningunum stendur reynir sá heimilislaus að ná sér í stól. Sá sem þá verður „heimilislaus“ bíður þangað til allir eru sestir, þá hrópar hann: „Flytjið, flytjið.“ En ef „heimilisleysingjanum“ tekst ekki að ná sér í húsnæði reynir hann bara aftur þangað til hann hefur heppnina með sér.

(Leikina er að finna í bókinni *250 leikir*.)

### Söngvar

Söngtextar eru á bls. 6–13, t.d., „Það besta er lífið býður þér“, „Göngulagið“.

### Orðaforði

Að bera virðingu fyrir sjálfum sér.

### Fjölgreindir í þessari kennslustund

Líkams- og hreyfigreind: Leikir.

Málgreind: Hlustun, umræður.

Rýmisgreind: Teikning.

Tónlistargreind: Leikurinn tónlistarpakkinn.

Samskiptagreind: Leikir.

Sjálfsþekkingargreind: Að velta fyrir sér mikilvægi þess að bera virðingu fyrir sjálfum sér.



## Kennslustund 32

### Að kunna að hugsa vel um sig – Hollir lífshættir

Í síðasta tíma ræddum við um mikilvægi þess að bera virðingu fyrir sjálfum sér. Hluti af því er að temja sér holla lífshætti. Um það verður rætt í þessari kennslustund.

#### Nemendahefti bls. 16

Skoðið myndirnar og lesið textann með börnunum.

#### Umræður

- Af hverju er mikilvægt fyrir okkur að borða hollan mat?
- Hvernig líður okkur ef við borðum bara óhollan mat og hugsum ekkert um það hvað við setjum ofan í okkur?
- Hvers vegna er mikilvægt fyrir okkur að hreyfa okkur?
- Hvernig líði okkur ef við hreyfðum okkur aldrei neitt?
- Hvers vegna er mikilvægt að þrifa sig?
- Hvernig líði okkur (og öðrum í krinum okkur) ef við þrifum okkur aldrei?

#### Könnun á nestismálum

Gera má könnun á því hvað börnin hafa með sér í nesti. Það er mikilvægt að hafa hollt nesti. Telja má hve margir taka með sér brauð eða ávexti í skólann. Telja má hve margir drekka mjólk í skólanum, vatn eða ávaxtdrykki. Sýna má niðurstöðurnar á töflunni.

#### Við hreyfum okkur

Ef veður leyfir mætti fara í útileiki eins og hlaupa í skarðið, köttur og mús, einn, tveir, þrír, fjórir, fimm, dimmalimm. Bimm bamm, bimm bamm o.fl. Þegar farið er út í leikina má benda börnunum á að nú séu þau að fara að hreyfa sig sem er einmitt mjög hollt fyrir líkamann.

#### Söngvar

Söngtexti er á bls. 8, „Hresstu þig við“.

#### Orðaforði

Hollir lífshættir.

#### Fjölgreindir í þessari kennslustund

Líkams- og hreyfigreind: Útileikir, hreyfisöngur.

Málgreind: Umræður, orðaforði, texti lesinn í kennslubókinni.

Rýmisgreind: Myndir skoðaðar í kennslubókinni.

Tónlistargreind: Söngvar.

Samskiptagreind: Leikir.

Sjálfsþekkingargreind: Velt fyrir sér mikilvægi þess að hugsa vel um sjálfan sig.

Rök- og stærðfræðigreind: Rannsókn á nestismálum.

## Heimildaskrá

- Armstrong, Thomas. 2001. *Fjölgreindir í skólastofunni*, önnur útgáfa. Erla Kristjánsdóttir þýddi og staðfærði. JVP útgáfa. Reykjavík.
- Glatt á Hjalla*. Sönghefti frá leikskólanum Hjalla.
- Goleman, Daniel. 2000. *Tilfinningagreind*. Áslaug Ragnars þýddi. Iðunn. Reykjavík.
- Elín Elísabet Jóhannsdóttir. 2001. *Skrefi á undan, forvarnaefni ætlað foreldrum barna í ákveðnum áhættuhópum*. Æskan. Reykjavík.
- Hörður Haraldsson. 1994. *250 leikir*. Setberg. Reykjavík.
- Réttum hjálparhönd*, fræðsluefni barnastarfs kirkjunnar. 2002. Ritstjóri Elín Elísabet Jóhannsdóttir. Skálholtsútgáfan.
- Ragna Freyja Karlsdóttir. 2001. *Ofvirknibókin*. Reykjavík.
- Sigurður Pálsson. 1998. *Börn og sorg*. Skálholtsútgáfan. Reykjavík.