

SEL Heilsuefling 7.bekkur 2020-2021

Kennarar: Kolbrún Sif Halldórsdóttir

7

Lýsing

Í skólum þarf að skapa jákvæðan skólabrag og heilsueflandi umhverfi þar sem markvisst er hlúð að þroska og heilbrigði frá ýmsum hliðum.

Markmið:

Með kennsluefninu er ætlað að byggja upp andlegan styrk nemenda, stuðla að tilfinningaþroska, jákvæðri sjálfsmynd, gildi hreyfingar og góðra næringar og hvíldar. Markimið er að auka skilning á eigin tilfinningum og annarra.

Námsefni:

Efni frá kennara

Kennsluaðferðir:

Umræðu - og spurnaraðferð, ritun og hópvinna.

Námsmat:

Nemendur eru metnir eftir hæfniviðmiðum námslotunnar.

Heilsuefling 7.bekkur 2020-2021

- **Samantektareinkunn**
- Gerir sér grein fyrir mikilvægi góðs nætursvefns.
- Gerir sér grein fyrir mikilvægi góðrar næringar.

Heilsuefling 7.bekkur 2020-2021 - Hugarheimur/sjálfsmynd

- Getur bent á ráð við matarsóun
- Gerir sér grein fyrir mikilvægi jákvæðra hugsanna.