



Kennarar

Guðbjörg Grímsdóttir (GGR)

Áfangalýsing

Í áfanganum læra nemendur um núvitund sem aðferð til að hafa áhrif á líðan og andlegan styrk. Fjallað verður um hvernig líðan tengist hugsunum og þá hvernig hafa megí áhrif á hugsanirnar og þá um leið líðan. Að auki læra nemendur leiðir til sjálfsstyrkingar, að efla einbeitingu, takast á við streitu, vinna gegn kvíða og höndla depurð. Einnig verður fjallað um samskipti og samskiptahæfni. Jóga verður einnig í brennidepli og kenndar jógaæfingar auk þess sem farið er í hvernig jóga nýtist í öllum ofangreindum þáttum.

Markmið áfangans

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa aflað sér þekkingar og skilnings á:

- Núvitund, hvað það er og hvernig fólk notar hana til að auka vellíðan, einbeitingu og draga úr streitu.
- Því hvernig hugsanir hafa áhrif á líðan og hegðun.
- Nokkrum aðferðum sálarfræðinnar til að efla sjálfsmýnd og bæta einbeitingu.
- Mismunandi aðferðum og leiðum til samskipta, til að leysa ágreining, gagnrýna á uppbyggilegan hátt og taka við gagnrýni.

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Stunda núvitundarhugleiðslu.
- Greina mismunandi hugsanir og tilfinningar.
- Bera saman mismunandi leiðir til að hafa áhrif á eigin líðan.
- Meta áhrif samskipta á aðstæður og líðan

Hæfniviðmið

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

- Geta notað núvitund til að bæta líðan sína og einbeitingu í daglegu lífi.
- Hafa áhrif á eigin líðan með sálfræðilegum aðferðum.
- Leggja einfalt mat á eigin líðan út frá sálfræðilegum aðferðum.

Námsefni

Bókin *Núvitund í dagsins önn* eftir Bryndísi Jónu Jónsdóttur. Annað efni er frá kennara.

Námsmat

30% Jógabók

20% Lokaverkefni

50% Mæting

Kröfur og verkefnaskil

Áfanginn byggir á 100% símati og því er nauðsynlegt að mæta í alla tíma.

Í áfanganum reiknast mætingareinkunn á eftirfarandi hátt: F gefur -1 og L, V, W og S gefa -0,25 -

- Ætlast er til að nemendur búi sig mjög vel undir kennslustundir með lestri og þeim verkefnum sem lögð eru fyrir. Um helmingur námsins fer fram í tímum en hinn hlutinn með heimanámi, undirbúningi og verkefnavinnu.
- Ef nemandi kemst ekki í kennslustund ber hann sjálfur ábyrgð á því að fylgjast með kröfum um heimanám, próf og verkefnaskil. Oftast má sjá slíkt á Innu en einnig er hægt að hafa samband við kennara.
- Símanotkun í tímum er ekki leyfð.

HUGI - vinnuáætlun vorönn 2025

Dags.	Viðfangsefni og verkefnavinna
13. - 17. jan	Kynning á áfanga: námsáætlun, verkefni og yoga. Formáli. Bls. 8-13. YOGA: öndun og nidra
20. - 24. jan	Hvað er núvitund? Bls. 16-18 og 19-25.
27. - 31. jan	Bls. 26-41 og 42-57
3. - 7. feb	Bls. 58-77 og
10. - 14. feb Vorfrí fös	Viðtöl. Jógabók, hugleiðsla.
17. - 21. feb	Núvitund í dagsins önn. Bls. 80-89 og 90-99
24. - 28. feb Miðannarmat	Bls. 100-105.
3. - 7. mars Áfangamessa mið	Bls. 106-111.
10. - 14. mars Valdagur mið	Bls. 112-117.
17. - 21. mars Kátir dagar og Flóafár	118-128 og 129-133.
24. - 28. mars	Bókin <i>Núvitund í dagsins önn</i> - samantekt.
31.mars - 4. apríl	Að æfa sig í núvitund. Verkefni úr æfingasafni, bls. 134-171.
7. - 11. apríl	Verkefni úr æfingasafni, bls. 134-171.
14. - 18. apríl	PÁSKAFRÍ
22. - 25. apríl Kennsla byrjar á þri Sumardagurinn fyrsti	Lokaverkefni kynnt. Æfingar, umræður og ástundun.
28.apríl - 2.maí 1.maí	
5. - 9. maí	
12. - 16. maí Námsmat byrjar á fös	Niðurstaða, samantekt og uppsóp.

Kennsluáætlun er gerð með fyrirvara um breytingar

Með von um góða samvinnu,
Kennarar