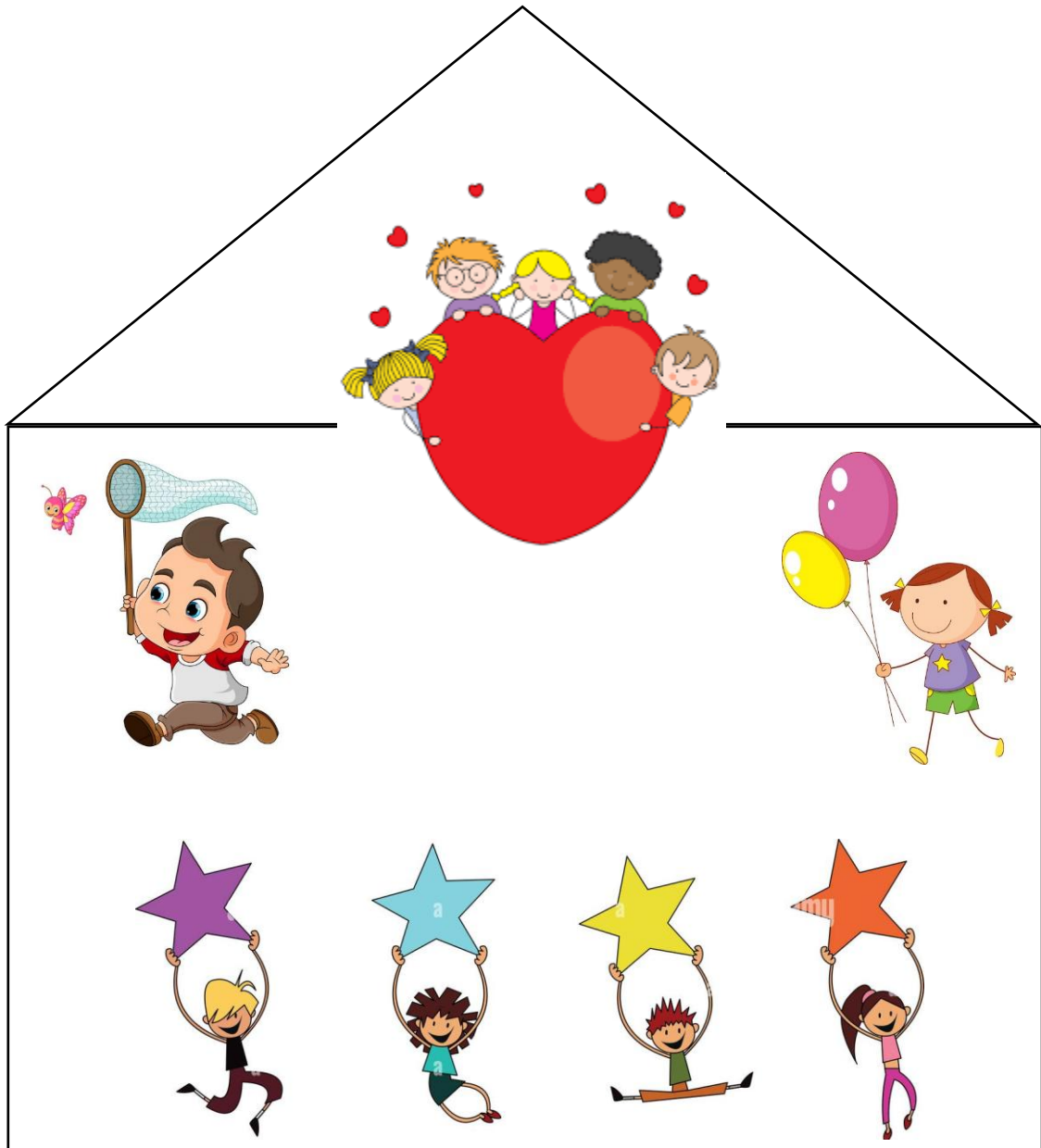


# Kennslubók í Uppeldi til ábyrgðar í

3. – 4. bekkur



**„Ekki henda eða hætta því sem þú kannt, bættu frekar við þig nýrri þekkingu og færni“**

*(Diann Gossen)*

## **Kennslubók í „Uppeldi til ábyrgðar í 3. og 4. bekkur grunnskóla“**

© 2024 Hildur Karlsdóttir

Byggt á verkum Diane Gossen.

Birt með leyfi og í samstarfi við Álfтанesskóla.

Bók þessa má ekki afrita með neinum hætti, svo sem ljósmyndun, prentun, hljóðritun eða á annan sambærilegan hátt að hluta eða heild, án skriflegs leyfis höfunda og útgefanda.

### **Útgefandi:**

Fyrsta útgáfa: 2026 Uppbygging sjálfsaga

### **Uppbygging sjálfsaga**

Vefur: [www.uppbygging.is](http://www.uppbygging.is)

### **Umbrot og hönnun:**

Hildur Karlsdóttir

### **Kápuhönnun:**

Hildur Karlsdóttir

### **Prentvinnsla:**

## Efnisyfirlit

1. Kennsluundirbúningur	4
2. Kennsluáætlun fyrir nemendur í 3. bekk	5
2.1. Kennsluskipulag fyrir mitt og þitt hlutverk	7
2.2. Mitt og þitt hlutverk verkefnablöð	9
2.3. Kennsluskipulag fyrir þarfir	11
2.4. Kennsluskipulag fyrir sáttmála og T-spjöld	22
2.5. T-spjald verkefnablað	24
2.6. Kennsluskipulag fyrir Lífsvagninn	25
3. Kennsluáætlun fyrir nemendur í 4. bekk	32
3.1. Kennsluskipulag fyrir mitt og þitt hlutverk	34
3.2. Mitt og þitt hlutverk verkefnablöð	36
3.3. Kennsluskipulag fyrir þarfirnar	38
3.4. Kennsluskipulag fyrir sáttmála og T-spjöld	47
3.5. Kennsluskipulag fyrir óskaveröldin	51
3.6. Óskaveröldin verkefnablað	53
4. Viðhengi	56
4.1. Mitt og þitt hlutverk sýnishorn	57
4.2. Mitt og þitt hlutverk góður bekkjarfélagi	58
4.3. Tafla yfir grundvallarþarfir	59
4.4. Sáttmálar sýnishorn	60
4.5. Þarfaveggur sýnishorn	61
5. Viðauki með þarfaverkefnum fyrir 3.-4. bekk	62

# Uppeldi til ábyrgðar

## 1. Kennsluundirbúningur

- Hafðu skólastofuna hlýlega.
- Hugleiddu hvernig kennari þú vilt vera í vetur.
- Hugaðu að þörfum nemenda og taktu tillit til þeirra í kennsluskipulaginu.
- Ígrundaðu hvernig bekkjarmenningu þú vilt skapa.
- Sýndu umhyggju og veittu nemendum eftirtekt vegna þess að það ýtir undir vellíðan nemenda.
- Farðu yfir reglur um skýr mörk og vinnuferla.
- Búðu til bekkjarsáttmála með bekknum.
- Notaðu T-spjöld og Y- spjöld.
- Skilgreindu mitt og þitt hlutverk
- Hafðu reglulega bekkjarfundi – skapar lýðræði.
- Kenndu hvernig leysa á deilur á sanngjarnan hátt, t.d. með sáttahring.
- Leggðu áherslu á teymisvinnu og samræður.
- Verum sterk saman



## 2. Kennsluáætlun fyrir nemendur í 3. bekk

<p><b>Viðfangsefni 1:</b> Mitt og þitt hlutverk</p>	<p><b>Markmið:</b> Að nemendur öðlist skilning á því hvað er í þeirra verkahring sem nemenda og hvað er í verkahring starfmannanna skólans.</p> <p><b>Viðfangsefni:</b> Að skilgreina í sameiningu hlutverk nemenda, kennara, stuðningsfulltrúa og skólaliða og útbúa veggspjald þar sem hlutverkin koma fram sem hangir upp allan veturinn.</p> <p><b>Afrakstur:</b> <i>Veggspjald með hlutverkum.</i></p>
<p><b>Viðfangsefni 2:</b> Þarfir</p>	<p><b>Markmið:</b> Að nemendur læri að þekkja 5 grunnþarfir sínar og læri að uppfylla þær á jákvæðan hátt og í sátt við aðra.</p> <p><b>Viðfangsefni:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rifja upp fyrri þekkingu nemenda um þarfir með áherslu á bæði tákni og orði.</li> <li>• Vinna verkefni um þarfir.</li> </ul> <p><b>Leikur:</b> Að leggja í pant</p> <p><b>Verkefni 1:</b> Stjarna</p> <p><b>Verkefni 2:</b> Krossglíma</p> <p><b>Verkefni 3:</b> Gleðipörfin</p>
<p><b>Viðfangsefni 3:</b> Sáttmáli</p>	<p><b>Markmið:</b> Að nemendur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• þjálfist í að setja sér markmið sem hópur og að gera með sér samkomulag.</li> <li>• verði meðvitaðri um þau gildi sem skiptir þau máli.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hafi á færi sínu að nýta sáttmálann sinn í umræðum þegar eitthvað kemur upp á.</li> </ul> <p><b>Viðfangsefni:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nemendur finna sameiginleg gildi til að hafa sáttmála bekkjarins.</li> <li>• Sáttmáli settur upp á myndrænan hátt og val um að semja sáttmálalag.</li> </ul> <p><b>Afrakstur:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Myndrænn sáttmáli með undirskrift nemenda og mögulega sáttmálasöngur.</i></li> </ul>
<p><b>Viðfangsefni 4:</b> T-spjald</p>	<p><b>Markmið:</b> Að nemendur geri sér grein fyrir merkingu gilda sem notuð eru í sáttmála bekkjarins, þ.e. hvaða hegðun lýsir þessu gildi og hvaða hegðun gerir það ekki.</p> <p><b>Viðfangsefni:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nemendur skilgreina sáttmálaorðin á T-spjald með er og er ekki.</li> </ul> <p><b>Afrakstur:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>T- spjöld með skilgreiningum á sáttmálaorðum.</i></li> </ul>
<p><b>Viðfangsefni 5:</b> Lífsvagninn</p>	<p><b>Markmið: Að nemendur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Læri að þekkja lífsvagninn og hvernig hann er tákn fyrir okkur sjálf og hegðun okkar.</li> <li>• Geri sér grein fyrir að þau hafi stjórn á eigin gerðum og hafi valkosti um viðbragð þegar eitthvað kemur upp á.</li> </ul> <p><b>Viðfangsefni:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leggja inn hugmyndina um lífsvagninn.</li> <li>• Vinna verkefni um lífsvagninn.</li> </ul> <p><b>Verkefni 1:</b> Sumu getum við stjórnað en öðru ekki</p> <p><b>Verkefni 2:</b> Að læra af mistökum</p> <p><b>Leikur:</b> Að velja góða eða slæma leið</p>

## 2.1. Kennsluskipulag fyrir mitt og þitt hlutverk

### **Undirbúningur:**

- Skoða vel fyrirmynd í viðhengi
- Prenta út verkefnablað með hlutverkum

### **Markmiðið er að nemendur:**

- Öðlist skilning á því hvað er í þeirra verkahring sem nemenda og hvað er í verkahring starfmannanna skólans; kennara, stuðningsfulltrúa og skólaliða.

**Kveikja:** Umræður um ólík hlutverk og verkaskiptingu t.d. þjálfari og iðkandi eða foreldrar og barna á heimilum.

**Innlögn:** Í þessu verkefni eru nemendur fengnir til þess að skilgreina hlutverk hvers og eins, nemenda, kennara, stuðningsfulltrúa og skólaliða. Mitt og þitt hlutverk er ekki ósvipað starfslýsingum á vinnustöðum. Þessi vinna hjálpar okkur til að sinna því sem okkur ber að sinna og vera ekki að vasast í því sem er ekki í okkar verkahring. Það er mikilvægt að nemendur eigi sem mesta hlutdeild

Í listanum sem gerður er og að skapa góða umræðu um það sem kemur upp. Oft nefna nemendur eitthvað sem er ekki hlutverk þeirra eða starfsfólks og þá er það rætt og stundum sett undir ekki hlutverk á verkefnablaðinu. Við reynum að forðast að telja upp ekki-reglur, heldur setja fókusinn á jákvæða hegðun. Dæmi um þetta gæti verið:

Ekki hlaupa á ganginum → ganga á ganginum.

Þegar verkefnið er lagt inn er rætt við nemendur um að í skólanum hafa allir sitt hlutverk líkt og að á vinnustöðum eru til starfslýsingar fyrir starfsfólk. Gott að nefna dæmi um þetta. Í skólanum eru hlutverkin ólík eftir því hvort við erum nemendur, kennarar, stuðningsfulltrúar eða skólaliðar og gott að kveikja hugmyndir með því að koma með eða kalla eftir dæmum. Hlutverkin eru einnig ólík eftir því hvort við erum í skólastofunni, öðrum kennslurýmum eða á göngum skólans.

**Verkefni:** Nemendur vinna tveir og tveir saman að því að gera lista yfir hlutverk nemenda og kennara/stuðningsfulltrúa og síðan nemenda og skólaliða á þar til gerð verkefnablöð sem finna má í viðhengi. Kennari safnar síðan hugmyndum frá nemendum og útbýr eitt sameiginlegt blað fyrir hópinn sem er hengt upp í skólastofunni og látið hanga þar allt skólaárið. Gott er að rifja hlutverkin reglulega upp með nemendum.

**Útfærsla:** Gaman er að setja hlutverkin upp á skapandi hátt. Einnig fá fækka hlutverkum niður í nokkur mikilvægustu þannig að listinn verði ekki of langur. Hægt er að láta nemendur velja úr hvaða 5 þeim finnast allra mikilvægust sem dæmi.

**Bækur og gögn:** Á heimsíðunni [uppbygging.is](http://uppbygging.is) og hliðarsíðu þar undir má finna gögn til að vinna með mitt og þitt hlutverk.



# Mitt og þitt hlutverk

Hlutverk nemenda

Hlutverk kennara

# Mitt og þitt hlutverk

Hlutverk nemenda

Hlutverk skólaliða

## 2.3. Kennsluskipula fyrir þarfirnar

### Undirbúningur:

- Hafa sýnilegan þarfahring í stofunni
- Skoða vel töflu yfir leiðir til að uppfylla þarfir
- Finna til hluti til að hafa í pant í leik
- Finna til skapalón og gult karton í stjórnur
- Ljósrita krossglímublöð
- Ljósrita vinnublað um gleðipörfina

### Markmið er að nemendur:

- Læri að þekkja 5 grunnþarfir sínar.
- Læri að uppfylla þarfir sínar á jákvæðan hátt og í sátt við aðra.

**Kveikja:** Fá nemendur til að nefna nokkrar skemmtilegar sögupersónur og skrifa nöfnin á töfluna. Velja úr þrjár persónur til að skoða enn frekar. Hvað einkennir persónuleika þeirra? Hvað drífur þær áfram? Skrá einkenni við hverja persónu og velta svo fyrir sér hvaða þörf gæti verið mest ráðandi í fari þeirra.

### Leikur

#### Að leggja í pant

Nemendur sitja í hring. Kennari nefnir eina þörf og kastar bolta eða grjónapoka til einhvers í hópnum. Hann á að segja hvernig hann getur uppfyllt þessa þörf fljótt og kasta svo bolta til þess næsta sem gerir það sama. Ef einhver þarf meira en 3 sekúndur til umhugsunar verður viðkomandi að leggja í pant. Taka einhvern hlut af sér. Má líka nota kubba eða kennslupeninga sem maður þarf að láta af hendi. Sá sem á ekkert lengur til að leggja í pant er úr leik.

**Dæmi (yngri):** Kennari segir áhrif (að vera góður í einhverju eða eitthvað sem gerir mann stoltan) og kastar boltanum til Guðmundar. Hann segir strax, skora mark og kastar boltanum til Lilju sem segir strax, fimleikar og kastar boltanum til Jóhanns sem hikar of lengi og verður að setja í pant. Hann tekur af sér úrið og setur í miðjuna á hringnum.

**Dæmi (eldri):** Kennarinn notar sér hér að nemendur eru búnir að læra þarfahringinn. Hann segir áhrif (finna það sem einkennir þörfina) og kastar bolta til Jónu sem segir, skipulag og kastar boltanum til Magga sem segir, leysa vandamál og o.s.frv. Ef einhver hikar þarf að gefa í pant.

**Innlögn:** Samkvæmt kenningum William Glasser höfum við 5 grundvallar þarfir sem öll okkar hegðun stýrist af. Þegar við erum að uppfylla allar okkar þarfir erum við glöð og hamingjusöm. Ef við uppfylfum ekki þarfir okkar á jákvæðan hátt gerum við það á neikvæðan hátt (sjá þarfahring) og þá kemur það oft niður á þörfum annarra í kringum okkur. Kennslan byggir því á því að nemendur þekki þessar þarfir og tákmyndir þeirra og læri að uppfylla daglegar þarfir sínar á jákvæðan hátt. Þessar þarfir eru:

- Þörfin fyrir öryggi – Þessi þörf er eina þörfin sem er líkamleg og snýst um að lifa af og lifa öruggu lífi þ.e. búa við vernd, góða heilsu, fæði, klæði og húsaskjól. Þörfin er táknuð með húsi.
- Þörfin fyrir ást og umhyggju – Þörfin fyrir að tilheyra, sýna umhyggju, deila með öðrum, vinna saman, vera viðurkenndur, taka þátt og sýna hlýju. Uppfyllt í gegnum fjölskyldu, vini, hópa, tómstundir, kennara og ráðgjafa. Þörfin er táknuð með hjarta.
- Þörfin fyrir áhrif – Þörfin fyrir að ná árangri, hafa sjálfstjórn, að finnast maður mikilvægur, hafa trú á eigin getu, samkeppni og leiðtogafærni. Uppfyllt í gegnum áhugamál, skólaverkefni, að vera sterkur, að velja jákvæðar leiðir og að vera vinnusamur. Þörfin er táknuð með stjörnu.
- Þörfin fyrir frelsi – Þörfin fyrir að njóta frelsis, vera sveigjanlegur, geta breytt, vera skapandi og að ferðast. Uppfyllt í gegnum valmöguleika, frjálssar stundir, svigrúm, sjálfstæði og frítíma. Þörfin er táknuð með fiðrildi.
- Þörfin fyrir gleði – Þörfin fyrir að leika, kímniáfu, að njóta, finna til ánægju, vera spenntur og ákafi. Uppfyllt í gegnum leiki, að prófa nýja hluti, áskoranir, grín og nám. Þörfin er táknuð með blöðru eða broskalli.

Unnið er með þarfir í öllum árgöngum frá 1. – 10. bekkjar. Skilningur er dýpkaður lítilliga á hverju ári. Hægt er að velja um einn leik og þrjú verkefni eða taka allt. Hafið í huga þegar unnið er með þarfirnar:

Öryggi: Fæði, klæði og húsaskjól?

Ást og umhyggja: Hverjir eru mikilvægir í lífi nemandans?

Áhrif: Í hverju eru nemendur góðir?

Frelsi: Hvað má nemandinn velja fyrir sig?

Gleði: Hvað finnst nemandanum skemmtilegt að gera?

## **Verkefni 1**

**Stjarna:** Nemendur fá skapalón af fimm arma stjörnu sem þeir strika eftir á gult karton og klippa út. Á hvern anga stjörnunnar á að teikna eitt tákni fyrir hverja þörf. Á hina hliðina á angana á að skrifa hvernig þeir uppfylla þarfir sínar. Dæmi um þetta gæti verið að á einn angan teikna ég hjarta fyrir umhyggjupörfina og aftan á sama anga skrifa ég eitthvað sem ég geri til að uppfylla umhyggjupörfina s.s. að spila með fjölskyldunni, að æfa fótbolta o.s.frv.

## **Verkefni 2**

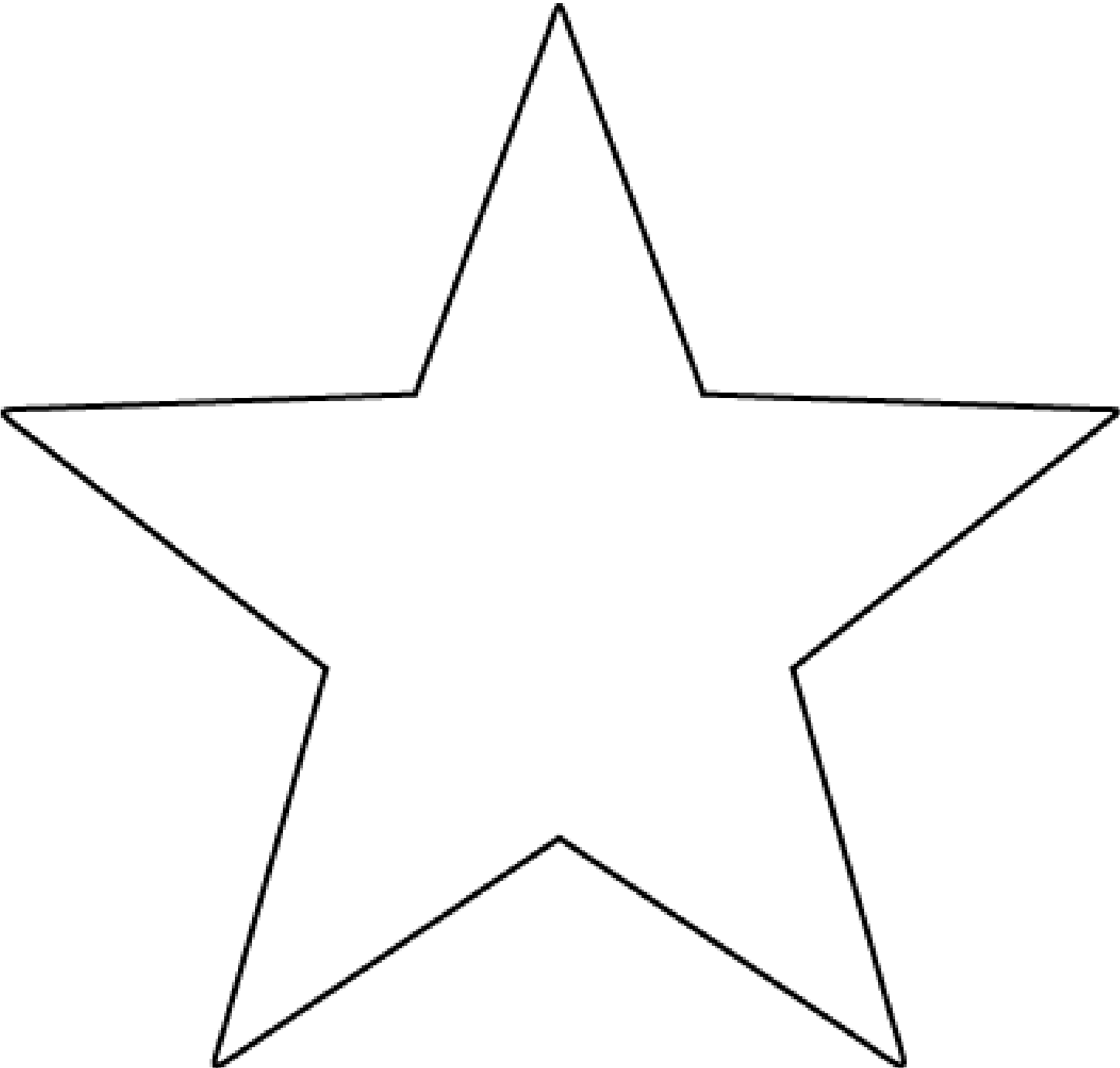
**Krossglíma:** Nemendur fá ljósrit með rúðum og þarfaheiti. Þeir búa til orð sem tengjast því að uppfylla tiltekna þörf og láta orðið krossa stafina í þarfaheitinu. Þannig á að finna orð sem krossa hvern bókstaf í heiti þarfarinnar. Bókstafurinn í þarfaheitinu má vera hvar sem er í orðinu sem krossar. Hægt er að skipta krossglímublöðum með ólíkum þörfum á milli hópa í bekknum og fá svo kynningu í lok tíma.

## **Verkefni 3**

**Gleðiþörfin:** Verkefnið felst í að búa til T-spjald um hvernig við sjáum og finnum gleði og ánægju og skilgreina svo hvernig við sjáum ekki eða finnum ekki gleði og ánægju.

**Bækur og gögn:** Á heimsíðunni uppbygging.is og hliðarsíðu þar undir má finna gögn til að vinna með þarfir.

Skapalón



# Krossglíma

## Að uppfylla þarfir sínar

Nemendur skrifa þörfina lóðrétt á blaðið og þvert á hvern staf skrifa þeir hvernig þeir geta uppfyllt þörfina sína. Hægt er að telja upp athafnir úr daglegu lífi sem við gerum til að uppfylla þarfir okkar eða nota yfirheiti eins og birtast í þarfahringnum. dæmi:

Hugsa vel **U**m aðra

Leika sa**M**an

**H**jálpa öðrum

**F**yrirgefa

Taka þátt í féla**G**sstörfum

Vera **G**óður við aðra

Umhygg**J**usamur

Samvinn**A**

**G**öngutúr

**L**eikur

sk**E**mmtun















# gleði og ánægja

Gleði og ánægja birtist í ýmsum myndum

Við heyrum ... 	Við sjáum ... 
Við heyrum ekki ...	Við sjáum ekki ...

## 2.4. Kennsluskipulag fyrir sáttmáli og T-spjöld

### Undirbúningur:

- Skoða dæmi um T-spjöld
- Prenta út T-spjöld til að fylla út í
- Velja hópaeflisleik til að fara í

### Markmiðið er að nemendur:

- þjálfist í að setja sér markmið sem hópur og að gera með sér samkomulag.
- verði meðvitaðri um þau gildi sem skiptir þau máli.
- hafi á færi sínu að nýta sáttmálann sinn í umræðum þegar eitthvað kemur upp á.

**Kveikja:** Umræður um reglur heima, á íþróttæfingum eða í skóla og fá nemendur til að velta því fyrir sér hvaða gildi þessar reglur eru að verja. Það er hægt að gera þetta munnlega með því að spyrja nemendur út í reglur, fá fram nokkrar og ræða saman um gildið eða gildin sem reglan á að verja. Einnig hægt að gera þetta skriflega og fá hvern og einn nemanda til að finna að minnsta kosti eina reglu sem gildir heima, á æfingu eða í skóla. Safna öllum reglum frá nemendum og skrá á töflu. Ræða við nemendur um að allar reglur verji einhver gildi sem okkur finnst mikilvæg og finna í sameiningu hvaða gildi hver reglanna er að verja.

Gott að fara í hópeflisleik að eigin vali til að draga fram mikilvægi þess að vinna saman og sýna hvort öðru virðingu áður en byrjað er á sáttmálavinnu.

**Innlögn:** Sáttmáli er alltaf byggður á jákvæðum gildum og inniheldur ekki reglur. Hins vegar má hugsa sér að útbúa vel valdar jákvætt orðaðar reglur til að bakka upp sáttmálann þegar hann er klár.

Ef nemendur er að vinna sáttmála í fyrsta sinn er gott að vera búinn að fara í gegnum umræður í kveikjunni um reglur heima og á æfingum.

Til að finna sáttmálaorð með bekknum er gott að fá nemendur að hugsa út frá hvernig samskipti eru í “besta bekknum”. Gefa nemendum umhugsunartíma og fá síðan hugmyndir sem skrifaðar eru jafnóðum upp. Á meðan á þessari

hugmyndavinnu stendur getur kennari lagt mat á orðin sem koma og ef það koma relgur að breyta þeim með nemendum í þau gildi sem reglan á að verja. Einnig gott með unga nemendur að ræða merkingu gildanna þannig að allir skilji þau.

Þegar dágóður listi yfir gildi hefur myndast fá nemendur tækifæri til að velja þrjú gildi sem þeim finnst allra mikilvægust. Þetta má gera með því að nemendur gefa þremur gildum sitt stig á töflu eða með því að hafa leynilegt val þar sem nemendur velja gildin án þess að aðrir viti hvert val hvers og eins er. Leynilegt val kemur í veg fyrir að nemendur hermi eftir besta vini eða leiðtoga í hópnunum. Þau þrjú til fimm gildi sem fá flest stig verða fyrir valinu sem sáttmálaorð bekkjarins.

Þegar sáttmálaorðin liggja fyrir er næsta skref að búa til myndrænan sáttmála sem inniheldur sáttmálaorðin sem er svo látinn hanga uppi á vegg allan veturinn með undirskrift nemenda. Þetta má gera með ýmsu móti s.s allir leggja eitthvað af mörkum til verksins sem eru um leið undirskrift nemenda, velja fulltrúa sem útbúa sáttmálann, láta marga hópa vinna sáttmálann sem verður þá til í mörgum eintökum eða hafa samkeppni um útlit og uppsetningu.

Gaman er að fá nemendur til að semja lag með sáttmálaorðunum sem eru þá sett í lengri texta sem fjallar um sáttmálaorðin og samskipti sem endurspeglar þau. Þetta má gera með sönglagakeppni eða fá sjálfboðaliða til að taka verkið að sér.

Mikilvægt er að viðhalda sáttmálanun þannig að hann verði ekki eingöngu fallegt veggspjald. Notaðu hann í umræðum þegar eitthvað kemur upp. Einnig mikilvægt að taka reglulega umræður um hvernig þeim finnst ganga að uppfylla sáttmálann sinn.

Vinna þarf T-spjöld úr sáttmálaorðum til þess að nemendur skilji hvaða hegðun endurspeglar gildin í sáttmálanum og hvaða hegðun gerir það ekki. T-spjald skiptist í *er* og *er ekki* en undir þessa flokka finna nemendur og kennari í sameiningu hvaða hegðun á við og hvaða hegðun á ekki við út frá hverju sáttmálaorði fyrir sig. Meðfylgjandi er T-spjald fyrir nemendur til að vinna og dæmi um T-spjald má sjá í viðhengi.

**Bækur og gögn:** Á heimsíðunni uppbygging.is og hliðarsíðu þar undir má finna gögn til að vinna með sáttmála og T-spjald.

## T-spjald

Sáttmálaorð: \_\_\_\_\_

Er ...	Er ekki ...

## 2.6. Kennsluskipulag fyrir Lífsvagninn

### Undirbúningur:

- Setja mynd af venjulegum bíl á glæru fyrir kveikju
- Setja mynd af lífsvagninum á glæru fyrir innlögn
- Ljósrita klípusögur til að nota í umræðum

### Markmiðið er að nemendur:

- Læri að þekkja lífsvagninn og hvernig hann er tákni fyrir okkur sjálf og hegðun okkar.
- Geri sér grein fyrir að þau hafi stjórn á eigin gerðum og hafi valkosti um viðbragð þegar eitthvað kemur upp á.

**Kveikja:** Skoða í sameiningu mynd af bíl og biðja nemendur að segja hvað einkennir hann. Hvað þarf að vera til staðar svo hægt sé að keyra hann?

**Innlögn:** Lífsvagninn útskýrir heildarhegðun okkar, það hvernig samverkandi þættir hafa áhrif á líðan okkar. Okkur sjálfum og hegðun okkar er líkt við bíl sem keyrir eftir vegi lífsins. Bíllinn hefur fjögur hjól sem vinna saman. Framhjólin eru framkvæmdahjól og hugsanahjól. Afturhjólin eru tilfinningahjól og líkamshjól. Þú þarft á öllum hjólum bílsins að halda til að komast á leiðarenda. Við höfum stjórn á framhjólunum en afturhjólin elta. Líðan okkar er háð því hvernig við stýrum framhjólunum. Við getum stjórnað hugsunum okkar og gerðum og haft þannig áhrif á það hvernig okkur líður líkamlega og tilfinningalega. Hér er að neðan eru nokkrir hlutar bílsins sem allir tengjast því að bera ábyrgð á eigin hegðun eða taka stjórn á eigin lífi.

**Framhjól:** Hugsanir og gerðir.

**Afturhjól:** Tilfinningar og líkamleg líðan.

**Vélin:** Þarfir okkar fyrir ást og umhyggju, áhrif/stjórn, frelsi og gleði.

**Eldsneyti:** Það sem við borðum og drekkum.

**Aftusýnispegillinn:** Notum hann til þess að læra af reynslunni en ekki til að dvelja við fortíðina.

**Framrúðan:** Minnir okkur á að horfa fram á veginn og dvelja ekki við það sem við getum ekki breytt.

**Framsætið/stýrið:** Minnir okkur á að vera bílstjórinn í eigin lífi og að taka ábyrgð á því hvert bíllinn okkar stefnir þ.e. eigin hegðun.

**Froskurinn í aftursætinu:** Er einhver í aftursætinu sem þú ert að leyfa að stjórna þér?

**Skottið:** Er hlasi í skottinu sem kemur í veg fyrir góða líðan eða góðar ávarðanir. Þá er gott að losa sig við eða léttu byrgðina.

Þegar nemendur í 3. bekk læra um lífsvagninn er verkefnið lagt inn á einfaldan hátt. Gott er að ræða við nemendur um að það er bara einn sem við getum stjórnað og það erum við sjálf. Einnig er mikilvægt að nemendur átti sig á því að þau eru við stýrið í eigin bíl og geta alltaf valið góðar eða slæmar leiðir.

## Verkefni 1

**Sumu getum við stjórnað en öðru ekki:** Í verkefninu eiga 2 - 4 nemendur að útbúa lista yfir það sem þeir geta stjórnað og það sem þeir geta ekki stjórnað. Listum er skilað til kennara sem skráir á töflu það sem kom fram og skapar um leið umræðu um þá þætti. Í umræðum er mikilvægt að kennari leggi áherslu á þætti sem tengjast samskiptum og bæti á listann ef slíkt vantar. Listi til viðmiðunar fylgir.

## Verkefni 2

**Að læra af mistökum:** Í uppeldi til ábyrgðar líkt og í vaxandi hugarfari er rík áhersla á að við gerum öll mistök og þau eru tækifæri til náms. Í þessu verkefni er áhersla á að skoða mistök í samskiptum og hvernig má læra af þeim. Kennari byrjar á að spyrja nemendur hvað það þýði að eiga góð samskipti? Síðan hvaða mistök er algengt að krakkar í 3. bekk geri í samskiptum?

Þegar þessum umræðum er lokið les kennari upp dæmi um samskiptavanda og nemendur svara eftirfarandi spurningum út frá vandanum: Hver eru

mistökin í hverju dæmi fyrir sig? Hvernig líður þeim sem þetta kemur fyrir?  
Hvað væri hægt að gera til að bæta fyrir mistökin?

## **Leikur**

**Að velja góða eða slæma leið:** Gott að enda vinnu með lífsvagninn á leik. Nemendur raða sér upp í miðjuna á stofunni. Kennarinn kemur með nokkur dæmi um hegðun einstaklings og nemendur eiga að taka afstöðu til þess hvort viðkomandi tók góða eða slæma ákvörðun. Nemendur velja á milli leiðar A eða B og þegar nemendur hafa tekið afstöðu tekur kennarinn umræðu um val þeirra og þau rök sem koma fram.

**Bækur og gögn:** Á heimsíðunni [uppbygging.is](http://uppbygging.is) og hliðarsíðu þar undir má finna gögn til að vinna með lífsvagninn.

## Sumu getum við stjórnað en öðru ekki

Get stjórnað ...

Get ekki stjórnað ...

## Setjum athygli á það sem við getum stjórnað

<b>Þessu get ég stjórnað</b>	<b>Þessu get ég ekki stjórnað</b>
Hvernig ég ver tíma mínum Orðum mínum Hvernig ég kem fram við mig sjálfa/n Mörkum sem ég set Vali mínu Hversu mikið ég legg mig fram Hvernig ég kem fram við aðra Hugsunum mínum Hve lengi Gerðum mínum Viðhorfum mínum	Hvernig aðrir bregðast við Mistökum annarra Hvað aðrir hugsa Hvað aðrir gera Hve lengi hlutir endast Veðrinu Hvað fólki líkar eða líkar ekki Vanda heimsins Hamingju annarra Aldri mínum Framtíðinni

## Að læra af mistökum

### Upphitunarspurningar:

- Hvað þýðir að eiga góð samskipti?
- Hvað mistök er algengt að krakkar í 3. bekk geri í samskiptum?

### Dæmi um mistök í samskiptum:

- Fannar er hann oftari í eltingaleik en aðrir og finnst það leiðinglegt.
- Bjarni og Rakel rífast um í hvaða leik á að fara í.
- Þegar strákarnir í bekknum eru að tala saman kemst Tryggvi sjaldan að.
- Ellu er boðið að vera með í leik en ekki vinkonu hennar. Hún ákveður að vera með.

### Spurningar sem nemendur svara saman í litlum hópum:

1. Hver eru mistökin í hverju dæmi fyrir sig?
2. Hvernig líður þeim sem þetta kemur fyrir?
3. Hvað væri hægt að gera til að bæta fyrir mistökin?

## Leikur

### Að velja góða eða slæma leið

Hvort velur þú A eða B?

Nemendur velja og taka svo umræðu um valið

<p>Guðrún sér samnemanda einan í frímínútum. <b>A</b> – Hún býður honum með í leik. <b>B</b> – Hún gerir ekkert því kannski vilja þeir sem hún er að leika við ekki vera með þessum nemanda.</p>
<p>Nemandi gleymdi að gera heimavinnuna. <b>A</b> – Hann segir kennaranum að hann hafi týnt verkefninu. <b>B</b> – Hann segir kennaranum að hann hafi gleymt að gera verkefnið.</p>
<p>Jón vill vera fá að tilheyra hópi ákveðnum hópi í bekknum sínum. <b>A</b> – Hann ákveður að hæðast að öðrum sem ekki tilheyra hópnum. <b>B</b> – Hann ákveður að sýna nemendum í hópnum áhuga.</p>
<p>Systkini Viðars tekur dót úr herberginu hans og skemmir það. <b>A</b> – Hann ákveður að segja foreldrum sínum frá. <b>B</b> – Hann ákveður að skemma dót frá systkini sínu.</p>
<p>Beta brýtur blómavasa heima hjá sér. <b>A</b> – Hún ákveður að kenna systkini um það. <b>B</b> – Hún segir foreldrum sínum frá því sem gerðist.</p>
<p>Systkinin Reynir og Rósa fá skilaboð frá ókunnugum á netinu. <b>A</b> – Þau ákveða að segja foreldri eða kennara frá í stað þess að svara. <b>B</b> – Þau vita að þetta er alveg öruggt og finnst gaman að eignast nýja vini í tölvunni.</p>
<p>Gréta er á Battavellinum í frímínútum og tapar í leik. <b>A</b> – Hún óskar hinu liðinu til hamingju með sigurinn. <b>B</b> – Hún ásakar hitt liðið fyrir að hafa svindlað.</p>
<p>Nonni sér að Bergur bekkjarfélagi hans á erfitt með skólaverkefni. <b>A</b> – Hann skiptir sér ekkert af því. <b>B</b> – Hann býðst til að aðstoða.</p>
<p>Sigmar hjólar án hjálms af því að honum finnst hjálmurinn óþægilegur.</p>

- A** – Hann þarf engan hjálm af því hann er svo góður að hjóla.  
**B** – Hann verður að nota hjálm og þarf að finna betri hjálm.

### 3. Kennsluáætlun fyrir nemendur í 4. bekk - yfirlit

<p><b>Viðfangsefni 1:</b> Mitt og þitt hlutverk</p>	<p><b>Markmið:</b> Að nemendur öðlist skilning á því hvað er í þeirra verkahring sem nemenda og hvað er í verkahring starfmannanna skólans.</p> <p><b>Viðfangsefni:</b> Að skilgreina í sameiningu hlutverk nemenda, kennara, stuðningsfulltrúa og skólaliða og útbúa veggspjald þar sem hlutverkin koma fram sem hangir upp allan veturinn.</p> <p><b>Verkefni:</b> <i>Veggspjald með hlutverkum.</i></p>
<p><b>Viðfangsefni 2:</b> Þarfir</p>	<p><b>Markmið:</b> Að nemendur læri að þekkja 5 grunnþarfir sínar og læri að uppfylla þær á jákvæðan hátt og í sátt við aðra.</p> <p><b>Viðfangsefni:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leggja inn hugmyndina um þarfir með áherslu á bæði tákni og orði.</li> <li>• Vinna verkefni um þarfir.</li> </ul> <p><b>Leikur:</b> <i>Minnisleikur</i></p> <p><b>Verkefni 1:</b> <i>Þarfaveggur</i></p> <p><b>Verkefni 2:</b> <i>Þarfahringur</i></p> <p><b>Verkefni 3:</b> <i>Þarfaform með myndum</i></p>
<p><b>Viðfangsefni 3:</b> Sáttmáli</p>	<p><b>Markmið:</b> Að nemendur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• þjálfist í að setja sér markmið sem hópur og að gera með sér samkomulag.</li> <li>• verði meðvitaðri um þau gildi sem skiptir þau máli.</li> <li>• hafi á færi sínu að nýta sáttmálann sinn í umræðum þegar eitthvað kemur upp á.</li> </ul> <p><b>Viðfangsefni:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nemendur finna sameiginleg gildi til að hafa sáttmála bekkjarins.</li> <li>• Sáttmáli settur upp á myndrænan hátt og val um að semja sáttmálalag.</li> </ul> <p><b>Afrakstur:</b> <i>Myndrænn sáttmáli með undirskrift nemenda og mögulega sáttmálasöngur.</i></p>

<p><b>Viðfangsefni 4:</b> T-spjöld</p>	<p><b>Markmið:</b> Að nemendur geri sér grein fyrir merkingu gilda sem notuð eru í sáttmála bekkjarins, þ.e. hvaða hegðun lýsir þessu gildi og hvaða hegðun gerir það ekki.</p> <p><b>Viðfangsefni:</b> Nemendur skilgreina sáttmálaorðin á T-spjald með er og er ekki.</p> <p><b>Afrakstur:</b> <i>T- spjöld með skilgreiningum á sáttmálaorðum.</i></p>
<p><b>Viðfangsefni 6:</b> Óskaveröldin</p>	<p><b>Markmið: Að nemendur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Öðlist skilning á þeim myndum sem við höfum í höfðinu af því sem okkur líkar best og gerir okkur hamingjusöm.</li> <li>• Átti sig á hvað er að gerast þegar við verðum óhamingjusöm og ósátt og hvaða leiðir við höfum til að vinna með það.</li> </ul> <p><b>Viðfangsefni:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leggja inn hugmyndina um óskaveröldina.</li> <li>• Vinna verkefni um óskaveröldina.</li> </ul> <p><b>Verkefni 1:</b> Höfuð með myndum og orðum úr óskaveröldinni</p> <p><b>Verkefni 2:</b> Hvaða ljós kvikna?</p>

## 3.1. Kennsluskipulag fyrir mitt og þitt hlutverk

### Undirbúningur:

- Skoða vel fyrirmynd í viðhengi
- Prenta út verkefnablað með hlutverkum

### Markmiðið er að nemendur:

- Öðlist skilning á því hvað er í þeirra verkahring sem nemenda og hvað er í verkahring starfsmanna skólans; kennara, stuðningsfulltrúa og skólaliða.

**Kveikja:** Umræður um ólík hlutverk t.d. eftir störfum fólks. Við hvað starfa foreldra þeirra og hvert er hlutverk þeirra í sinni vinnu.

**Innlögn:** Í þessu verkefni eru nemendur fengnir til þess að skilgreina hlutverk hvers og eins, nemenda, kennara, stuðningsfulltrúa, skólaliða. Mitt og þitt hlutverk er ekki ósvipað starfslýsingum á vinnustöðum. Þessi vinna hjálpar okkur til að sinna því sem okkur ber að sinna og vera ekki að vasast í því sem er ekki í okkar verkahring. Það er mikilvægt að nemendur eigi sem mesta hlutdeild í listanum sem gerður er og að skapa góða umræðu um það sem kemur upp. Oft nefna nemendur eitthvað sem er ekki hlutverk þeirra eða starfsfólks og þá er það rætt og stundum sett undir ekki hlutverk á verkefnablaðinu. Við reynum að forðast að telja upp ekki-reglur, heldur setja fókusinn á jákvæða hegðun. Dæmi um þetta gæti verið:

Ekki hlaupa á ganginum → ganga á ganginum.

Þegar verkefnið er lagt inn er rætt við nemendur um að í skólanum hafa allir sitt hlutverk líkt og að á vinnustöðum eru til starfslýsingar fyrir starfsfólk. Gott að

nefna dæmi um þetta. Í skólanum eru hlutverkin ólík eftir því hvort við erum nemendur, kennarar, stuðningsfulltrúar eða skólaliðar og gott að kveikja hugmyndir með því að koma með eða kalla eftir dæmum. Hlutverkin eru einnig ólík eftir því hvort við erum í skólastofunni, öðrum kennslurýmum eða á göngum skólans.

**Verkefni:** Nemendur vinna tveir og tveir saman að því að gera lista yfir hlutverk nemenda og kennara/stuðningsfulltrúa og síðan nemenda og skólaliða á þar til gerð verkefnablöð sem finna má í viðhengi. Kennari safnar síðan hugmyndum frá nemendum og útbýr eitt sameiginlegt blað fyrir hópinn sem er hengt upp í skólastofunni og látið hanga þar allt skólaárið. Gott er að rifja hlutverkin reglulega upp með nemendum.

Hlutverkin má einnig nýta til þess að undirbúa nemendur fyrir hópavinnu eða ferð sem dæmi. Þá eru hlutverkin ólík því sem gerist dags daglega í skólastofunni og þannig getur kennarinn undirbúið ferðina/hópavinnuna og rætt það sem skiptir máli svo ferðin eða hópavinnan gangi sem best. Enn önnur leið til að nýta sér hlutverkin er að vinna þau sérstaklega með nemanda sem á erfitt með að fara að fyrirætlum kennara eða annarra starfsmanna. Þetta gæti til dæmis átt við hegðun í öðrum kennslustundum en hjá umsjónarkennara. Í viðhengi má finna sýnishorn af mitt og þitt hlutverk.

**Útfærsla:** Gaman er að setja hlutverkin upp á skapandi hátt. Einnig fá fækka hlutverkum niður í nokkur mikilvægustu þannig að listinn verði ekki of langur. Hægt er að láta nemendur velja úr hvaða 5 þeim finnst allra mikilvægust sem dæmi. Í viðhengi má finna sýnishorn af Mitt og þitt hlutverk.

**Bækur og gögn:** Á heimsíðunni [uppbygging.is](http://uppbygging.is) og hliðarsíðu þar undir má finna gögn til að vinna með mitt og þitt hlutverk.



# Mitt og þitt hlutverk

Hlutverk nemenda

Hlutverk kennara

# Mitt og þitt hlutverk

Hlutverk nemenda

Hlutverk skólaliða

### 3.3. Kennsluskipulag fyrir þarfirnar

#### Undirbúningur:

- Hafa sýnilegan þarfahring í stofunni
- Skoða vel töflu yfir leiðir til að uppfylla þarfir
- Velja verkefni til að vinna og finna til efni í þau verkefni

#### Markmið er að nemendur:

- Læri að þekkja 5 grunnþarfir sínar.
- Læri að uppfylla þarfir sínar á jákvæðan hátt og í sátt við aðra.

**Kveikja:** Bingóleikur með áherslu á áhrifapörfina þ.e. styrkleikabingó.

Nemendur fá spjald með ýmsum styrkleikum á. Þeir eiga að ganga á milli og spyrja aðra nemendur hvort þeir búi yfir tilteknum styrkleikum. Ef nemandinn segir já skráir sá sem spyr nafnið hans við styrkleikann. Segi nemandinn nei verður sá sem spyr að halda áfram að spyrja. Sá vinnur sem fyrstur nær að fylla alla reiti með nöfnum bekkjarfélaga sinna. Ekki má spyrja sama nemandann nema einu sinni.

**Innlögn:** Samkvæmt kenningum William Glasser höfum við 5 grundvallar þarfir sem öll okkar hegðun stýrist af. Þegar við erum að uppfylla allar okkar þarfir erum við glöð og hamingjusöm. Ef við uppfylfum ekki þarfir okkar á jákvæðan hátt gerum við það á neikvæðan hátt (sjá þarfahring) og þá kemur það oft niður á þörfum annarra í kringum okkur. Kennslan byggir því á því að nemendur þekki þessar þarfir og tákmyndir þeirra og læri að uppfylla daglegar þarfir sínar á jákvæðan hátt. Þessar þarfir eru:

- Þörfin fyrir öryggi – Þessi þörf er eina þörfin sem er líkamleg og snýst um að lifa af og lifa öruggu lífi þ.e. búa við vernd, góða heilsu, fæði, klæði og húsaskjól. Þörfin er táknuð með húsi.
- Þörfin fyrir ást og umhyggju – Þörfin fyrir að tilheyra, sýna umhyggju, deila með öðrum, vinna saman, vera viðurkenndur, taka þátt og sýna hlýju. Uppfyllt í gegnum fjölskyldu, vini, hópa, tólmstundir, kennara og ráðgjafa. Þörfin er táknuð með hjarta.

- Þörfin fyrir áhrif – Þörfin fyrir að ná árangri, hafa sjálfstjórn, að finnast maður mikilvægur, hafa trú á eigin getu, samkeppni og leiðtogafærni. Uppfyllt í gegnum áhugamál, skólaverkefni, að vera sterkur, að velja jákvæðar leiðir og að vera vinnusamur. Þörfin er táknuð með stjörnu.
- Þörfin fyrir frelsi – Þörfin fyrir að njóta frelsis, vera sveigjanlegur, geta breytt, vera skapandi og að ferðast. Uppfyllt í gegnum valmöguleika, frjálsar stundir, svigrúm, sjálfstæði og frítíma. Þörfin er táknuð með fiðrildi.
- Þörfin fyrir gleði – Þörfin fyrir að leika, kímningáfu, að njóta, finna til ánægju, vera spenntur og ákafi. Uppfyllt í gegnum leiki, að prófa nýja hluti, áskoranir, grín og nám. Þörfin er táknuð með blöðru eða broskalli.

Unnið er með þarfir í öllum árgöngum frá 1. – 10. bekkjar. Skilningur er dýpkaður lítillega á hverju ári. Til þess að kenna nemendum að þekkja vel þarfir sínar og læra að skilja þær er einn leikur og þrjú verkefni í boði. Hægt er að velja úr leik og verkefnum 1 – 3 eða taka öll. Hafið í huga þegar unnið er með þarfirnar:

Öryggi: Hvað finnst nemandanum gott að borða og drekka?

Ást og umhyggja: Hverjir eru mikilvægir í lífi nemandans?

Áhrif: Í hverju eru nemendur góðir?

Frelsi: Hvað má nemandinn velja fyrir sig?

Gleði: Hvað finnst nemandanum skemmtilegt að gera?

## Leikur

**Minnisleikur:** Þetta er minnisleikur, þar sem nemendur sitja í hring. Kennari nefnir eina af þörfunum og nemendur eiga að segja hvernig þeir geta uppfyllt hana. Sá sem situr til vinstri við kennara byrjar og segir hvað hann getur gert til að uppfylla þörfina sína. Sá næsti segir það sama og bætir einu atriði við og svo koll af kolli þar til allir hafa gert eða einhver klikkar.

**Dæmi:** Kennari segir öryggi, barn eitt segir húsaskjól, næsta segir húsaskjól, vatn, þriðja segir húsaskjól, vatn, matur o.s.frv.

## Verkefni 1

**Þarfaveggur:** Í þessu verkefni er fjallað um það sem við getum gert til þess að uppfylla þarfir okkar á jákvæðan hátt. Gott getur verið að undirbúa nemendur með því að skoða saman þarfahringinn eða töflu með leiðum til að uppfylla þarfirnar sem finna má í viðhengi. Hér að neðan eru tvær útfærslur.

### Útfærslur:

- Nemendur teikna myndir af athöfnum sem lýsa því hvernig við getum uppfyllt þarfir okkar. Gaman að setja kross á vegginn með bókbandslímbandi og merkja hvern fjórðung með einni þörf. Nemendur hengja svo myndirnar sínar, eina í hvern fjórðung. Sjá í viðhengi hugmynd að uppsetningu.
- Nemendur leita mynda/orða í blöðum sem þeir klippa út og flokka þær eftir þörfum. Hvaða þörf endurspegla myndirnar/orðin?

**Hjarta:** Vinamyndir, fjölskyldumyndir eða hópmyndir, samvinna, dýr.

**Stjarna:** Stolt fólk, afrek, keppni, stjórnun, íþróttir.

**Fiðrildi:** Athafnir, ferðalög, bílar, áhugamál, sköpun,

**Blaðra:** Hlátur, bros, skemmtilegt, leikur.

## Verkefni 2

**Þarfahringur:** Þessu verkefni fylgir verkefnablað með nokkrum neikvæðum leiðum til að uppfylla þarfir sínar og eiga nemendur að rýna í þarfahringinn og finna jákvæðar leiðir.

## Verkefni 3

**Þarfaform með myndum:** Nemendur skrá í eða teikna myndir á þarfaform hvernig þeir uppfylla þarfir sínar. Útlínur af formum fylgja. Skemmtilegt að setja upp á vegg eða búa til óróa.

**Bækur og gögn:** Á heimsíðunni uppbygging.is og hliðarsíðu þar undir má finna gögn til að vinna með þarfir.



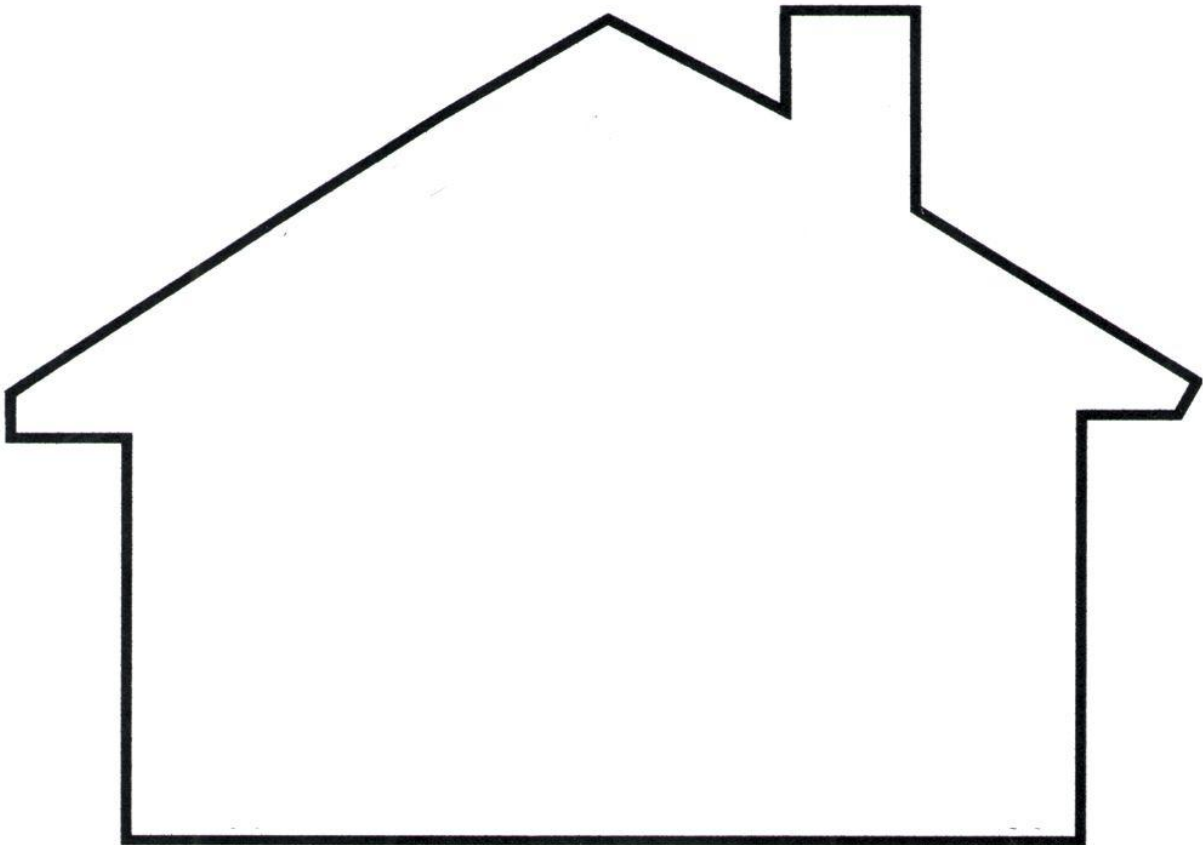
**PARFIR**



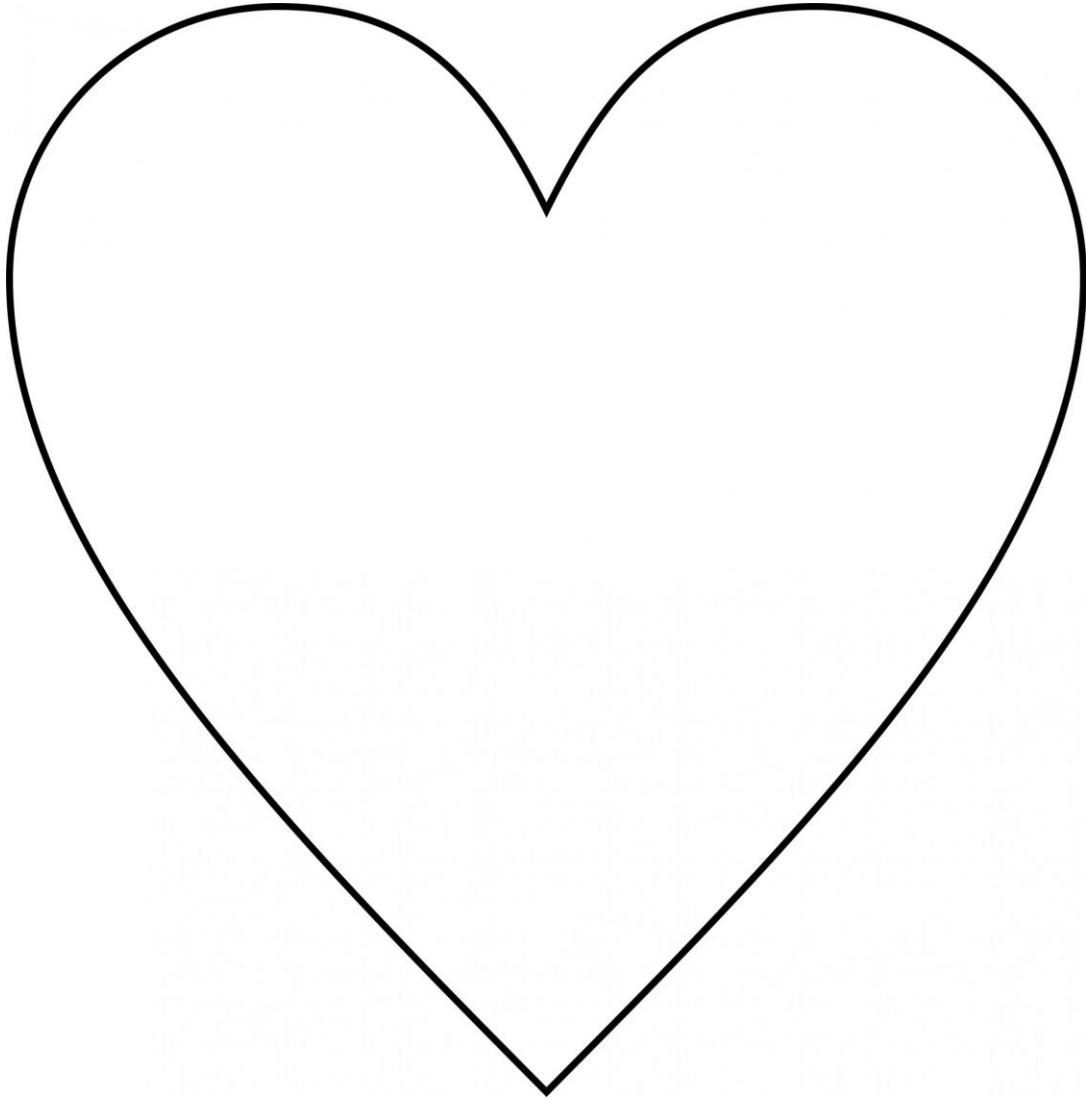
<b>NEIKVÆTT</b>	<b>JÁKVÆTT</b>
<b>GLEÐIDÖRF STRÍÐNI</b>	
<b>ÁHRIFADÖRF FÝLUSTJÓRNUN</b>	
<b>FRELSISDÖRF SEINKOMUR</b>	
<b>DÖRFIN AÐ TILEYRA ÖFUND</b>	



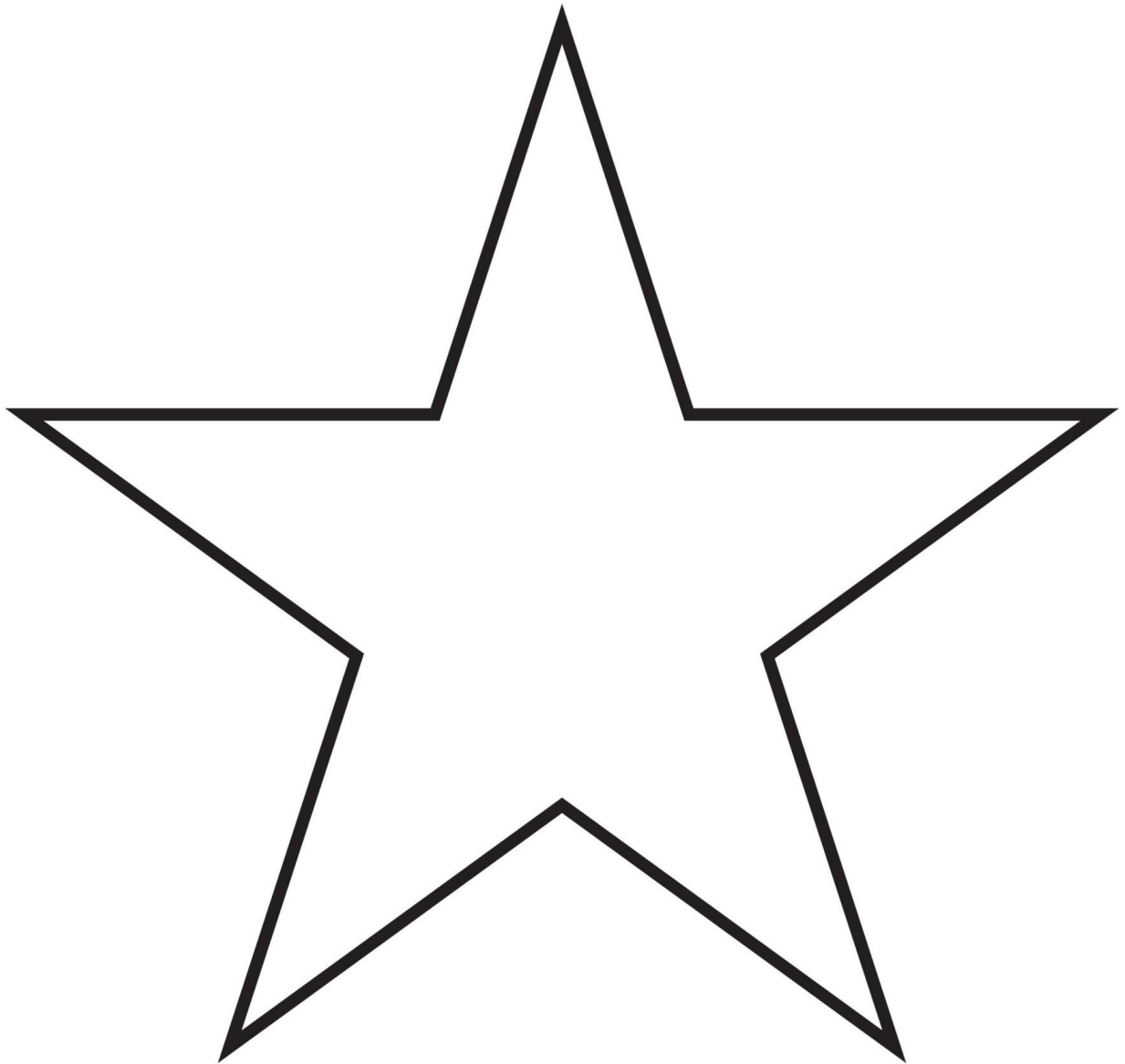
# Öryggi



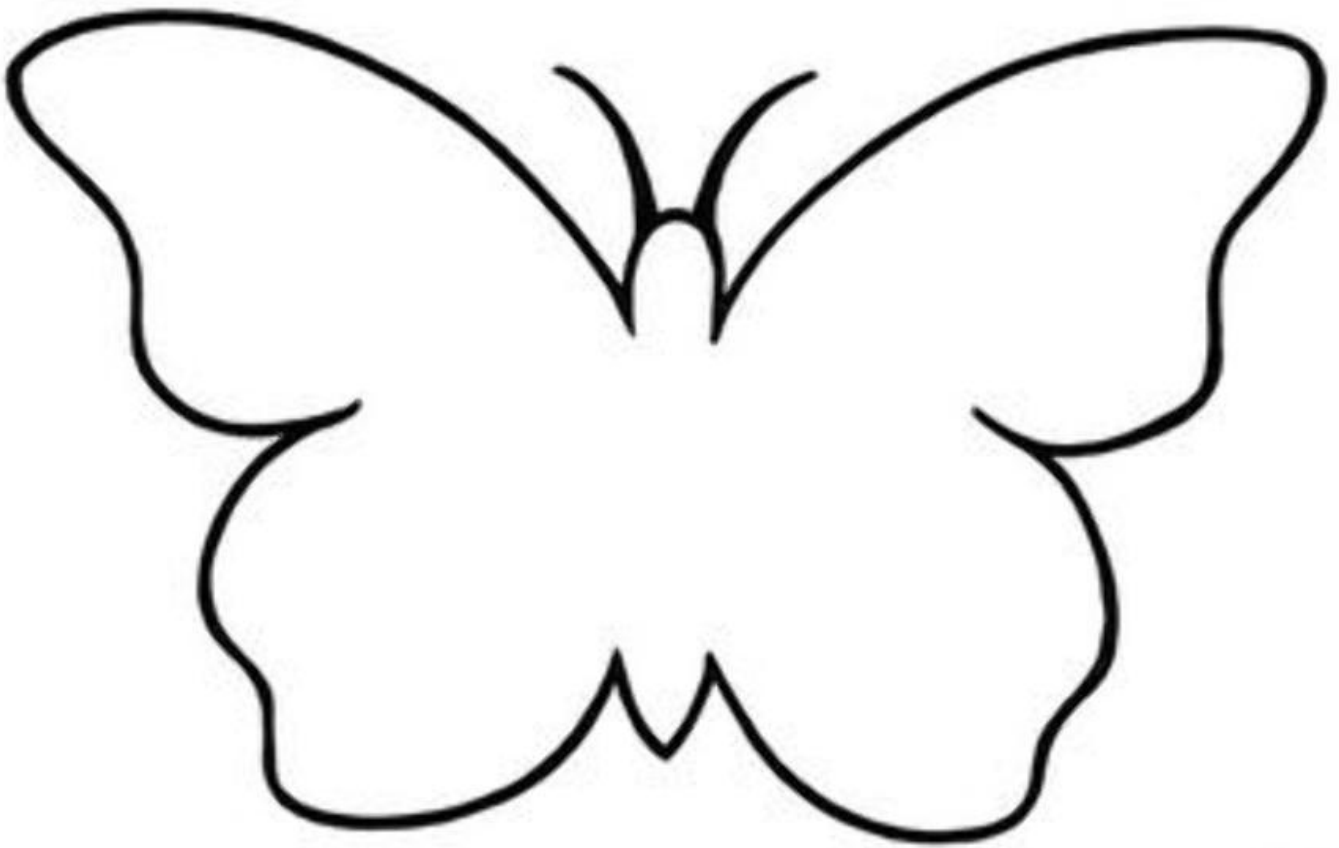
## Ást og umhyggja



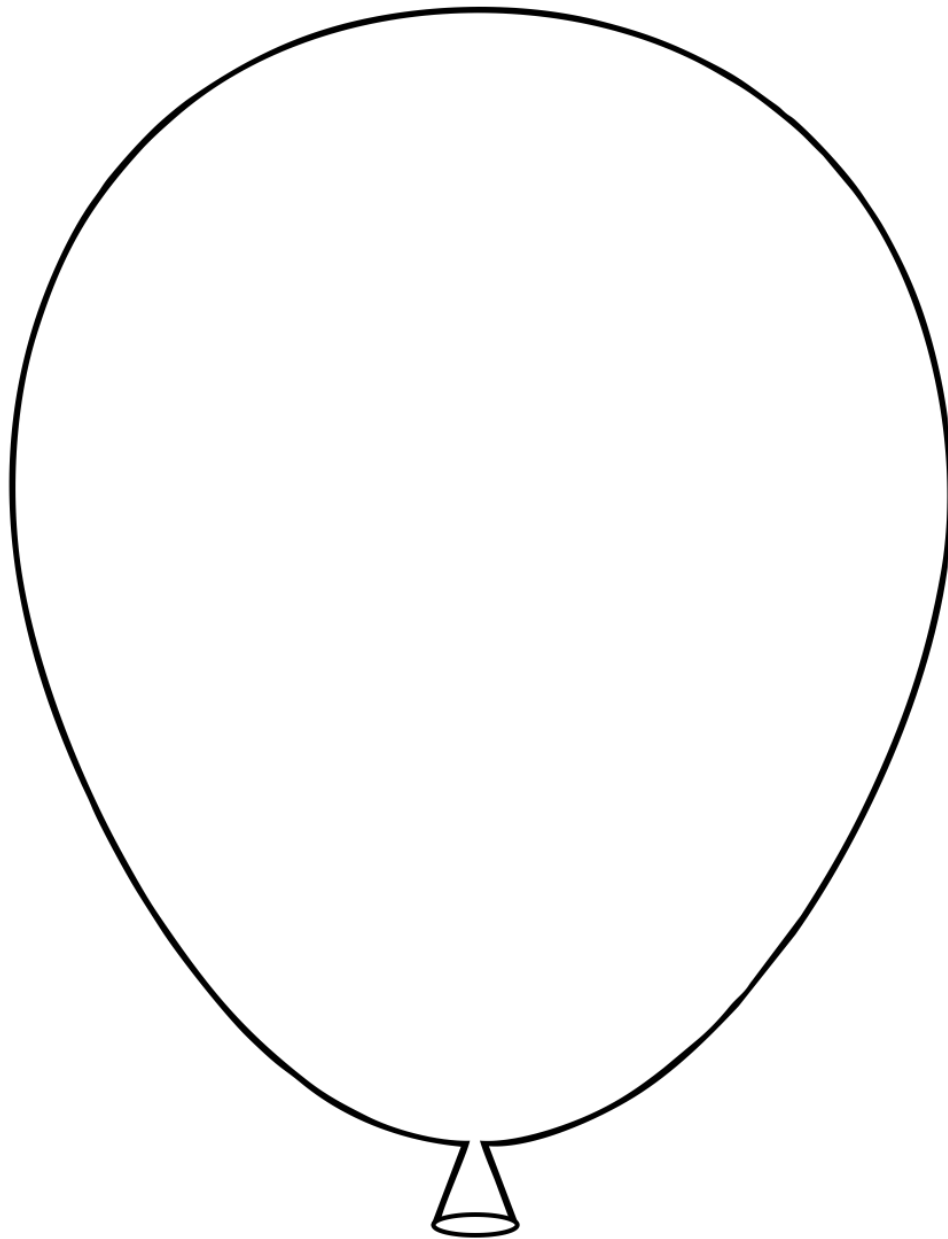
## Áhrif/stjórn



# Frelsi



## **Gleði**



### 3.4. Kennsluskipulag fyrir sáttmáli og T-spjöld

**Undirbúningur**

- Skoða dæmi um T-spjöld
- Prenta út T-spjöld til að fylla út í
- Velja hópaeflisleik til að fara í

### **Markmiðið er að nemendur:**

- Þjálfist í að setja sér markmið sem hópur og að gera með sér samkomulag.
- verði meðvitaðri um þau gildi sem skiptir þau máli.
- hafi á færi sínu að nýta sáttmálann sinn í umræðum þegar eitthvað kemur upp á.

**Kveikja:** Tveir og tveir námsfélagar vinna saman að því að para saman skólareglur og gildi sem þeim er ætlað að verja. Taka saman niðurstöður með öllum hópnum í lokin.

Gott að fara í hópeflisleik að eigin vali til að draga fram mikilvægi þess að vinna saman og sýna hvort öðru virðingu áður en byrjað er á sáttmálavinnu.

**Innlögn:** Sáttmáli er alltaf byggður á jákvæðum gildum og inniheldur ekki reglur. Hins vegar má hugsa sér að útbúa vel valdar jákvætt orðaðar reglur til að bakka upp sáttmálann þegar hann er klár.

Ef nemendur er að vinna sáttmála í fyrsta sinn er gott að vera búinn að fara í gegnum umræður í kveikjunni um reglur heima og á æfingum.

Til að finna sáttmálaorð með bekknum er gott að fá nemendur að hugsa út frá hvernig samskipti eru í “besta bekknum”. Gefa nemendum umhugsunartíma og fá síðan hugmyndir sem skrifaðar eru jafnóðum upp. Á meðan á þessari hugmyndavinnu stendur getur kennari lagt mat á orðin sem koma og ef það koma reglur að breyta þeim með nemendum í þau gildi sem reglan á að verja. Einnig gott með unga nemendur að ræða merkingu gildanna þannig að allir skilji þau.

Þegar dágóður listi yfir gildi hefur myndast fá nemendur tækifæri til að velja þrjú gildi sem þeim finnst allra mikilvægust. Þetta má gera með því að nemendur gefa þremur gildum sitt stig á töflu eða með því að hafa leynilegt val þar sem nemendur velja gildin án þess að aðrir viti hvert val hvers og eins er. Leynilegt val kemur í veg fyrir að nemendur hermi eftir besta vini eða leiðtoga í

hópnum. Þau þrjú til fimm gildi sem fá flest stig verða fyrir valinu sem sáttmálaorð bekkjarins.

Þegar sáttmálaorðin liggja fyrir er næsta skref að búa til myndrænan sáttmála sem inniheldur sáttmálaorðin sem er svo látinn hanga uppi á vegg allan veturinn með undirskrift nemenda. Þetta má gera með ýmsu móti s.s allir leggja eitthvað af mörkum til verksins sem er um leið undirskrift nemenda, velja fulltrúa sem útbúa sáttmálann, láta marga hópa vinna sáttmálann sem verður þá til í mörgum eintökum eða hafa samkeppni um útlit og uppsetningu.

Gaman er að fá nemendur til að semja lag með sáttmálaorðunum sem eru þá sett í lengri texta sem fjallar um sáttmálaorðin og samskipti sem endurspeglar þau. Þetta má gera með sönglagakeppni eða fá sjálfboðaliða til að taka verkið að sér.

Mikilvægt er að viðhalda sáttmálanum þannig að hann verði ekki eingöngu fallegt veggspjald. Nota hann í umræðum þegar eitthvað kemur upp. Einnig mikilvægt að taka reglulega umræður um hvernig nemendum finnst ganga að uppfylla sáttmálann sinn.

Vinna þarf T-spjöld úr sáttmálaorðum til þess að nemendur skilji hvaða hegðun endurspeglar gildin í sáttmálanum og hvaða hegðun gerir það ekki. T-spjald skiptist í *er* og *er ekki* en undir þessa flokka finna nemendur og kennari í sameiningu hvaða hegðun á við og hvaða hegðun á ekki við út frá hverju sáttmálaorði fyrir sig. Í viðhengi má sjá dæmi um T-spjald.

**Bækur og gögn:** Á heimsíðunni [uppbygging.is](http://uppbygging.is) og hliðarsíðu þar undir má finna gögn til að vinna með sáttmála og T-spjald.

# T-spjald

Sáttmálaorð: \_\_\_\_\_

Er ...	Er ekki ...

## Hvaða gildi verja skólareglurnar okkar?

Skólareglur	Gildi
1 Að sinna hlutverki okkar	A Öryggi
2 Að koma fram af kurteisi	B Tillitsemi
3 Bera ábyrgð á eigum okkar og skólagögnum	C Virðing
4 Láta aðra í friði	D Ábyrgð
5 Ekki leyfilegt að fara í hjólaferð með skóla án hjálms	
6 Eingöngu plastpokar og rassapotur leyfðar í frímínútum	
7 Símar ekki í boði	

## 3.5 Kennsluskipulag fyrir Óskaveröldin

### Undirbúningur:

- Ljósrita verkefnablað með útlínunum af höfði

### Markmiðið er að nemendur:

- Öðlist skilning á þeim myndum sem við höfum í höfðinu af því sem okkur líkar best og gerir okkur hamingjusöm.
- Átti sig á hvað er að gerast þegar við verðum óhamingjusöm og ósátt og hvaða leiðir við höfum til að vinna með það.

**Kveikja:** Farið í ímyndunarleik. Biðjið nemendur um að loka augunum, að ímynda sér stað þar sem þeir eruð alveg ánægðir, öruggir og hamingjusamir. Hver er með ykkur? Hvað eruð þið að gera? Hvað heyrið þið, sjáið og finnið? Taka umræður um það sem nemendur sáu, heyrðu og fundu á þessum stað. Vel má hugsa sér að nemendur myndskreyti það sem þeir sjá fyrir sér eða skrifi smá texta um upplifunina.

### Innlögn:

Kennslu í óskaveröldinni er ætlað að gera nemendur meðvitaða um eigin langanir og væntingar sem ráðast af þörfum þeirra og hvað veldur óánægju hjá þeim. Í framhaldi af þessu verkefni er þeim ætlað að læra að takast á við óánægju sína með því að læra um lífsvagninn.

Í heila okkar er svæði sem við getum kallað óskaveröld. Óska merkir það allra besta sem við getum hugsað okkur. Í óskaveröldinni eru myndir af öllu því fólki og öllum þeim hlutum sem skipta okkur máli og gera okkur hamingjusöm. Þetta er eins konar myndaalbúm.

**Dæmi um myndir í óskaveröldinni:** Fólk sem skiptir okkur miklu máli (fjölskylda, vinir, vinnufélagar, dýr), hlutir sem skipta okkur máli (myndaalbúm, sæng, bangsi, tölvan), matur og drykkur (uppáhalds), gildi (sá sem þú vilt vera, gildin þín), það sem okkur finnst gaman að gera (áhugamál).

Myndir í óskaveröldinni lýsa einhverju sem okkur langar í/til. Ef við skoðum þessar langanir sjáum við að þær uppfylla einhverja þörf og mjög oft fleiri en eina

þörf. Óskaveröldin er safn af myndum í huga þínum en raunveruleikinn er það sem gerist utan hans. Skynfæri þín eru eins og myndbandsupptökuvél á því sem gerist í raunveruleiknum. Við búum til þekkingu úr því sem við skynjum og til verður safn af upplýsingum sem við köllum þekkingu. Óskaveröldin er hluti þess svæðis sem inniheldur þekkingu okkar. Við leitumst alltaf við að bera saman myndir úr raunveruleikanum við þær myndir sem eru í óskaveröldinni okkar. Þegar myndirnar passa saman merkir það að við fáum það sem við viljum. Við erum glöð. Ef raunveruleikinn passar ekki við þær myndir sem við höfum í óskaveröldinni veldur það vanlíðan.

### **Verkefni 1**

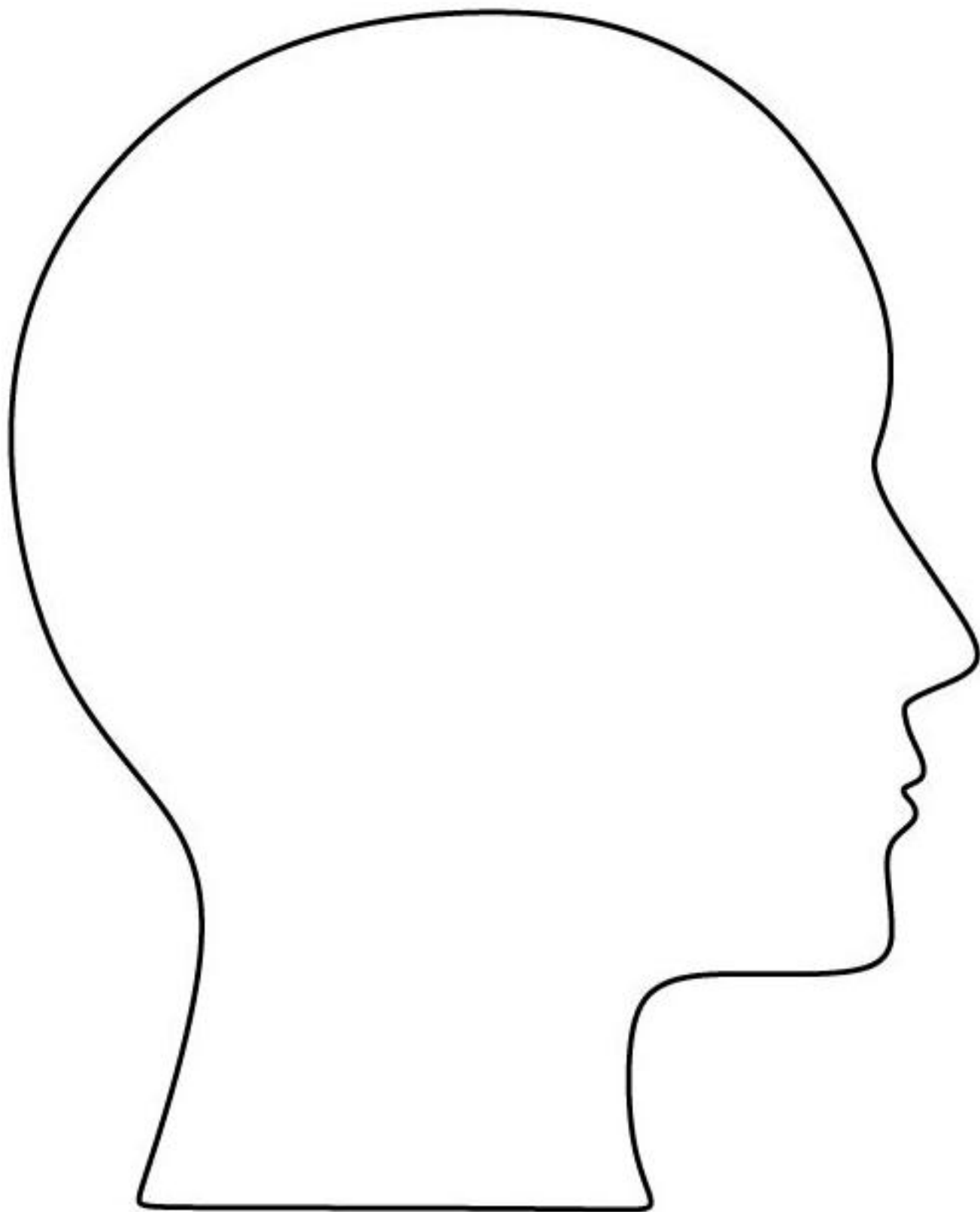
Nemendur fá útlínur af höfði og eiga að teikna og skrifa orð í höfuðið sem tengjast óskaveröldinni þeirra. Þetta getur verið fólk og gæludýr, gildi þeirra (sá sem ég vil vera), eitthvað uppáhalds, áhugamálin þeirra og hlutir sem þeir halda upp á. Gaman er að blanda orðum og myndum og lita fallega.

**Leikur:** Láta orðið ganga hringinn í nemendahópnum og allir eiga að botna málgreinina: Ég er hamingjusöm/samur þegar ...

### **Verkefni 2**

Á verkefnablaðinu eru málgreinar sem tengjast einhverju sem gæti verið að gerast í umhverfi nemenda. Það sem gerist getur haft mismikil áhrif á okkur og ólíkt milli einstaklinga. Nemendur merkja við ljós eftir því hvaða tilfinningar vakna þegar þeir lesa tiltekna málgreinar, rautt merkir að neikvæðar tilfinningar vakna, gult merkir að jákvæðar tilfinningar vakna og grænt er hlutlaust. Nemendur lita ljósin eftir eigin upplifun. Að lokum er gott að taka umræðu um hvernig þau merktu við og af hverju.

**Bækur og gögn:** Á heimsíðunni [uppbygging.is](http://uppbygging.is) og hliðarsíðu þar undir má finna gögn til að vinna með sáttmála og T-spjald.

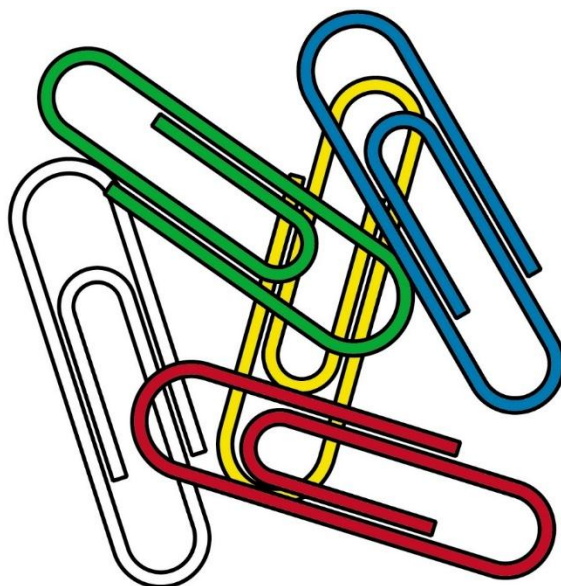


# Hvaða ljós kvikna?

Rautt ljós Hætta	Gult ljós Gleði	Grænt ljós Hlutlaust	
			Ég mæti manni með hund
			Svartur köttur gengur yfir götuna fyrir framan mig
			Þegar ég labba heim úr skólanum sé ég mikinn reyk fram undan
			Ég sé slökkviliðsbíl með blikkandi ljós fyrir utan eitthvert hús
			Ég sé slökkviliðsbíl með blikkandi ljós fyrir framan húsið mitt
			Ég sé einhvern gamlan mann detta í hálku
			Ég sé vin/vinkonu minn/mína detta í hálku
			Ég sé besta vin minn/vinkonu mína koma á móti mér
			Ég sé fólkið sem býr í næsta húsi við mig koma á móti mér
			Ég er að fara að heimsækja forseta Íslands
			Ég frétti að kennarinn ætlaði með okkur í Árbæjarsafn
			Ég heyrði í veðurfréttum að von væri á óveðri
			Ég man að ég gleymdi að læsa hjólinu mínu
			Þegar ég opna útidyrnar heima hjá mér finn ég reykjarlykt
			Þegar ég opna útidyrnar finna ég bökunarlykt
			Þegar ég sting hendinni ofan í skólatöskuna mína lendir hún í kaldri bleytu
			Heima hjá vini mínum er öðruvísi lykt en heima hjá mér
			Útivistartíminn minn er liðinn og ég verða að fara heim. Vinur minn biður mig um að vera samt lengur

			Ég hitti strák í bíó sem var einu sinni að stríða mér
			Þegar ég kem í skólann segir kennarinn að það sé próf
			Þegar ég kem í skólann fara krakkar að stríða mér
			Þegar ég kem í skólann hitti ég skólastjórnann á ganginum

## 4. Viðhengi



## 4.1. Mitt og þitt hlutverk - sýnishorn

# Mitt og þitt hlutverk

Hlutverk nemanda ....	Hlutverk kennara ....
<ul style="list-style-type: none"><li>• Vera þæg</li><li>• Hafa hljóð</li><li>• Hlýða</li><li>• Hlusta á kennarann</li><li>• Hafa gaman</li><li>• Læra</li><li>• Lesa</li><li>• Labba á ganginum</li><li>• Gefa vinnufrið</li><li>• Gera heimavinnu</li><li>• Taka tillit til þarfanna</li><li>• Ganga vel um eigur skólans og okkar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kenna</li><li>• Fara á fundi</li><li>• Hjálpa nemendum</li><li>• Ganga vel um eigur skólans og nemenda</li><li>• Labba á gangi</li><li>• Hlusta á nemendur</li><li>• Sýna nemendum umhyggju</li></ul>
Ekki hlutverk nemenda...	Ekki hlutverk kennara....
<ul style="list-style-type: none"><li>• Vera með úúrsmúninga</li><li>• Meiða aðra</li><li>• Rífast</li><li>• Að vera með læti</li><li>• Stjórnast í öðrum</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Skamma</li><li>• Vinna verkefni fyrir nemendur</li></ul>



# Mitt og þitt hlutverk

Góður bekkjarfélagi

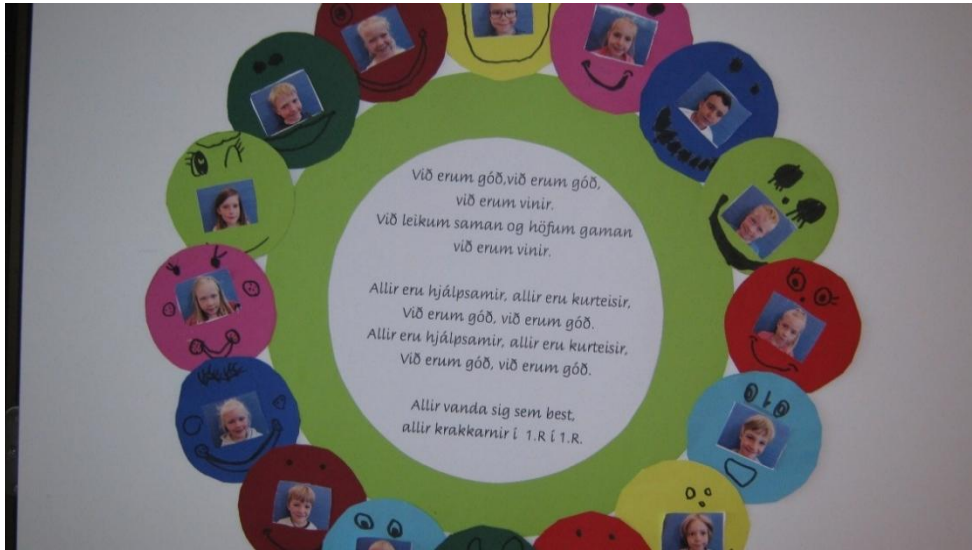
- Skemmtilegur
- Góður við aðra
- Hjálpasamur
- Sá sem virðingu
- Allir fá að vera með
- Jákvæður
- Kurteis
- Umburðarlyndur
- Traustur
- Góður í samvinnu

- Að koma illa fram
- Að stríða
- Að meiða
- Að vera neikvæður
- Ókurteis
- Vinna lítið í samvinnu
- Að trufla
- Að skilja út undan

## Tafla yfir grundvallarþarfir

Umhyggja	Áhrif	Frelsi	Gleði	Öryggi
Tilheyra Láta sér annt um Viðurkenna Vera með Náin kynni Umhyggja	Dugnaður Færni Mikilvægi Keppni Yfirburðir Forysta Skipulag	Hreyfing Velja Sveigjanleiki Sköpun Opinskátt Til og frá	Leikur Lærdómur Spaugsemi Gleði Hlátur Spennandi	Fæði Klæði Hvöld Skjól Öryggi Fullvissa Heilsa
Hvernig fullnægt	Hvernig fullnægt	Hvernig fullnægt	Hvernig fullnægt	Hvernig fullnægt
Fjölskylda Vinir Samstarfsfólk Hópar Félagar Gefa af sér	Atvinna Verkefni Tómstundir Íþróttir Fylginn sér Þjálfun Menntun Vera sterkur	Ferðast Versla Fjölbreytni Vera frjáls Frjáls hugsun Setja mörk Valmöguleikar Taka sér tíma Skapa aðstæður Sjálfstæði	Leika sér Læra Njóta Uppfinning Tilbreyting Taka áskorun Sköpun Leikgleði	Safna Skipuleggja Vinna sér inn Tryggja Vernd Borða Sofa Gæta heilsunnar

## 4.4. Sáttmálar - sýnishorn



#### 4.5. Þarfaveggur – sýnishorn



5. Viðauki með þarfaverkefnum fyrir 3. – 4. bekk



**Lífsvagninn:** Notað hugleiðslur og jóga og ræða tenginguna við að sjálfstjórn og val okkar og ábyrgð á eigin gerðum og hugsunum.

**Óskaveröldin:** Nemendur fá byrjun á málsgrein sem þeir eiga að botna.

- Ég er glöð/glaður þegar ...
- Það kviknar á rauðri peru hjá mér þegar ...
- Það kviknar á gultri peru hjá mér þegar ...
- Uppáhalds (fullt af möguleikum) ...
- Gildin mín eru ...

### **Að fylla fötuna:**

Til eru glærur á íslensku úr bókinni *Growing Up with a Bucket full of happiness* (Að alast upp með fötuna fulla af hamingju). Í þessari bók er tekið á all flestu sem getur komið upp í samskiptum og nemendum leiðbeint hvernig best er að takast á við það.

### **Hróssleikur:**

Útbúa hrósspjald fyrir alla nemendur með nafninu þeirra sem gengur svo hringinn í bekknum og allir skrifa hrós um viðkomandi. Mætti líka skipta nemendum í 2 – 3 hópa og hrósspjald um hvern og einn í hópnum gengur hringinn innan hópsins.

### **Ígrundun um þarfir:**

Fá nemendur til segja frá hvort þeir hafi uppfyllt þarfir sínar yfir skóladaginn í lok dags og þá hvernig. Var einhverri þörf ekki mætt? Hvernig má bæta úr því? Sama má gera eftir tiltekna kennslustund eða þegar hópavinnu er lokið.

### **Þarfakapphlaup:**

Kennari þarf að útbúa 8 – 10 miða fyrir hverja þörf þar sem fram koma ólíkar leiðir til að uppfylla þarfirnar. Miðunum er svo öllum raðað á hvolf í miðju svæðis. Nemendum er skipt í hópa eftir þörfum og hópar látnir raða sér þannig að allir séu í sömu hlaupafjarlægð frá miðjunni. Þegar leikur hefst á einn úr hverju liði að hlaupa inn í miðju og sækja einn miða og hlaupa með hann til síns liðs. Ef það sem stendur á miðanum á við þeirra þörf leggja þeir miðann niður og næsti hleypur eftir miða. Ef hins vegar miðinn þeirra á við einhverja aðra þörf, hleypur næsti, skilar miðanu og sækir annan. Það lið sem er fyrst til að ná öllum sínum miðum vinnur leikinn. Gott getur verið að nefna leið til að uppfylla þörfina og hafa þarfátaknið einnig með til þess að ekki leiki vafi á við hvaða þörf er átt.

### **Þarfaspil:**

Kennari eða nemendur útbúa spilaborð með tölum frá 1 – 60 (má vera meira) en á nokkrum völdum reitum eru þarfátaknin. Spilið gengur þannig fyrir sig að nemendur kasta teningi til skiptis og færa sig eftir spilaborðinu um eins marga reiti og talan á teninginum segir til um. Ef nemandi lendir á táknuinu þarf að segja hvað hægt er að gera til að uppfylla þörfina. Ef nemandinn finnur ekkert þarf hann að sitja hjá næstu umferð. Ef hann leysir verkefnið má hann kasta aftur. Sá vinnur sem kemst fyrstur upp í 60.

**Útfærsla:** Ef nemendur lenda á tilteknum táknum þarf að gera eftirfarandi:

- Hjarta - hrósa einhverjum úr hópnum
- Stjarna - sýna einhverja hæfni sem hann býr yfir/leysa þraut
- Fiðrildi – fá að 2 x aftur
- Gleði – segja brandara

### **Þarfadans:**

Þessi leikur er útgáfa af leiknum Ásadans nema að í hornin fjögur eru sett þarfátaknin (hjarta, stjarna, fiðrildi og blaðra). Nemendur dansa við tónlist og þegar kennari slekkur á henni finna allir sér horn til að fara í. Kennari dregur þá úr bunka með þarfátaknum eitt spil. Ef spilið er til dæmis hjarta detta þeir úr leiknum sem völdu það horn en hinir halda áfram. Þetta er endurtekið þar til aðeins einn siguvegari stendur eftir.

**Útfærsla:** Kennar kemur með staðhæfingar sem tengjast þörfunum og nemendur velja það horn og þörf sem þeir telja að eigi við staðhæfinguna. Þeir sem fara í rétt horn halda áfram en aðrir detta út. Dæmi um spurning gæti verið

“Finnst gaman að spila” eða “Finnst skemmtilegast að fá að vinna með öðrum”. Einnig hægt að enda daginn á fá nemendur til að velja horn og þörf og hleypa svo þeim fyrst út sem völdu þá þörf sem er dreginn hverju sinni.

### **Hjarta – starna – fiðrildi - blaðra**

Stólum er raðað í hring og stjórnandinn lætur alla þátttakendur draga spil úr spilastokk með þarfatáknunum fjórum hér að ofan. Nemendur þurfa að muna táknið sitt. Stjórnandinn safnar svo spilunum aftur saman og allir nemendur setjast í sitt sæti í hringnum. Þá dregur stjórnandinn spil úr bunkanum og kallar upp táknið t.d. hjarta, en þá eiga allir sem voru með hjarta að færa sig um eitt sæti til vinstri en hinir sitja kyrrir. Ef einhver er fyrir í sætinu er sest ofan á hann. Stjórnandinn dregur svo næsta spjald t.d. stjörnu og þá eiga þeir sem voru með stjörnu að færa sig um eitt sæti til vinstri. Ef einhver situr ofan á tígli getur sá sem eru undir honum ekki fært sig. Leik er lokið þegar stjórnandi ákveður það. Tilvalið að ræða hvernig við getum uppfyllt allar okkar þarfir í leikjum. Dæmi:

- **Hjarta:** samvera, samvinna, og vinátta
- **Stjarna:** Hæfni, framkoma og sjálfsjón
- **Fiðrildi:** Hreyfing og fjör
- **Gleði:** Hlátur og að hafa gaman saman