



Grunnpáttur; Heilbrigði og velferð

Skóli: Jólaskóli

Aldur nemenda: **7. bekkur** - Miðað við lokaviðmið í 7. bekk

Grunnpáttur; Heilbrigði og velferð.

Titill þema: **Hver er ég? - Ég**

Kennarar: Kristrún, Gunnþór, Björk og Sigrún

Dagsetning:

Námsgreinar/sambætting námsgreina: Tímafjöldi á viku: 5 x 40 mín. 4 x samfélagsfræði 1x íslenska og hluti UT.

Fjöldi vikna: 6 vikur

Hvaða lykilhugtök stýra náminu? (Hvað á nemandinn að læra?)

Hver er ég? - Ég

- Að setja sér markmið
 - Lífsviðhorf
 - Styrkleikar og veikleikar
 - Margvíslegar tilfinningar
 - Kynheilbrigði
 - Námið mitt

Hvaða spurninga getur kennarinn spurt til að vekja forvitni og áhugahvöt nemenda? Við hvaða spurningum viljum við fá svör? (Kveikja)

KVEIKJA

- Hvernig ná íþróttamenn árangri? - setja upp mynd af frægum íþróttamanni sem hópurinn tengir við
- Hvernig verður maður frægur og ríkur? - setja upp mynd af einhverjum mjög frægum sem leggur hart að sér
 - Hvernig klárar maður erfið verkefni?
 - Hvaða persónulegu markmið getið þið sett ykkur til þess að ná árangri?
 - Hverjir eru ykkar styrkleikar og veikleikar?
 - Hvernig hefur maður stjórn á tilfinningum sínum?

LEIÐANDI SPURNINGAR

- Hverjir eru **styrkleikar hvers og eins**? Hvernig er hægt að nýta styrkleika hvers og eins til þess að hann/hún nái markmiðum sínum í vetur?
- Hvernig getur hver og **einn tileinkað sér lífsviðhorf** sem eru líkleg til þess að ná árangri?
- Hvernig setur maður sér **markmið um sín lífsviðhorf**? Hvernig setur maður sér markmið um að styrkja veikleika sína? Hvernig setur maður sér markmið um kynheilbrigði og tilfinningar? Er það yfir höfuð hægt?
- Hverning **tímasetur maður markmið og hvernig veit maður hvort maður hefur náð þeim eða ekki?**
- Hvernig getur maður sett sér markmið í tengslum við **námið í skólanum?**



- Hvað er **kynheilbrigði** og hvernig getur maður sett sér markmið um það?

Á hvaða **lykilhæfni** er lögð áhersla í þessari lotu?

- **Tjáning og miðlun** - að tjá og miðla upplýsingum til forráðamanna og kennara.
- **Nýting miðla og upplýsinga** - að nýta miðla og upplýsingar til þess að útbúa Markmiðabókina.
- **Ábyrgð og mat á eigin námi** - að efla stigvaxandi hæfileika nemenda til þess að bera ábyrgð á eigin námi og skilja sjálfan sig sem námsmann.

Hæfniviðmið úr aðalnámskrá við lok 7. bekkjar - **Leiðarljós lotunnar**

Samfélagsgreinar

Reynsluheimur

- gert sér grein fyrir margbreytileika fjölskyldna og margvíslegum hlutverkum innan þeirra

Hugarheimur

- lýst sjálfum sér og tekið dæmi um þætti sem hafa áhrif á sjálfsmynd hans, svo sem úr nærsamfélagi, umhverfi og menningu
- áttað sig á ólíkum kynhlutverkum á nokkrum sviðum og hvernig þau mótast og breytast
- gert sér grein fyrir eigin styrkleikum og veikleikum
- vegið og metið áhrif fyrirmýnda og staðalmynda, hvernig vinna megir með þau á sjálfstæðan og uppbyggjandi hátt
- lýst margvíslegum tilfinningum og áttað sig á, áhrifum þeirra á hugsun og hegðun
- tileinkað sér heilbrigða og holla lífshætti
- metið jákvæð og neikvæð áhrif ýmissa áreita í umhverfinu á líf hans og tekið gagnrýna afstöðu til þeirra
- sett sér markmið og gert áætlanir við fjölbreytt viðfangsefni.
-

Markmið verkefnisins; Hver er ég; [Markmiðabókin mín](#)

- Nýtt fjölbreytt gögn til þess að setja sér markmið; námsefni, vefsíður, bækur og kennarann.
- Geti lýst sjálfum sér, styrkleikum sínum og veikleikum með fjölbreyttum lýsingarorðum.
- Geti orðað eigin tilfinningar með nokkuð fjölbreyttum orðaforða.
- Geti orðað eigin líðan og tengt orð og tilfinningar.
- Hafi orðaforða tengda markmiðssetningu og skilji hvað það er að setja sér markmið.
- Átti sig á hvað fyrirmyndir eru; raunhæfar og óraunhæfar.
- Geti sett sér áætlanir um eigin markmið.
- Geti tjáð sig um sjálfan sig í rituðu máli.
- Geti tjáð sig og útskýrt fyrir kennara sínum og foreldrum hvaða markmið viðkomandi hefur sett sér fyrir veturinn og hvernig nemandinn ætlar að ná þeim.

Hvaða námsgreinar á að sambætta?

5 x 40 mín. 4 x samfélagsfræði 1x íslenska og hluti UT.



Kennsluaðferðir og skipulag - hvaða kennsluaðferðir verða lagðar til grundvallar?

Bekkjakennsluaðferðir - innlagnir í byrjun kennslustundar 30%

Nemendamöppur - nemendur vinna sjálfstætt en mega vinna tvö og tvö saman ef þau vilja 70%.

Hvað á að gera í tímunum?

Nemendur eiga að vinna **markmiðabók í lotunni** sem er lítil stílabók eða blöð sem sett eru saman í möppu. Markmiðabókin getur líka verið skjal í tölvu eða á ípad.

Kennarinn hefur hvern tíma á **innlögn um lykilhugtökin (eitt eða fleiri)** og nemendur fást við að útbúa markmiðabókina sína í öllum tímunum.

- Mikilvægt að kynna nemendum **markmið verkefnisins**.
- Kynna nemendum **vinnulag og matslista (sjá hér að neðan)**.

Gert er ráð fyrir að hvert viðfangsefni/lykilhugtak taki um það bil eina viku (5x40 mín). En þau sem eru fljót til að vinna úr fyrirmælunum kafa dýpra (sjá kafla um námsaðlögun).

Kennarinn undirbýr innlög út frá lykilhugtökunum (neðar í skjalinu er gagnalisti sem fylgir hverju lykilhugtaki). Kennarinn ákveður nákvæmlega hvaða efni hann vill nota til þess að útskýra betur viðfangsefnið í **innlögninni (30%)**.

Í upphafi hverrar kennslulotu/tíma, að innlögn lokinni - setur hver nemandi sér markmið um hvað þau ætla sér að gera í tímanum og skrifa hjá sér. Í lok tímans leggja þau mat á hvort þeirra áætlanir hafi staðist eða hvort þau hafi unnið umfram sínar eigin væntingar og gefa sér einkunn. **Nemendavinna (70%)**.

- **Markmiðabók til að sýna foreldrum**

- Nemandinn býr til bók þar sem hann veltir fyrir sér sínum viðhorfum til eftirfarandi þátta og setur sér markmið fyrir veturinn. Þessi bók getur fylgt þeim út allt unglingastigið.
- Bókin er persónuleg og merkt hverjum nemanda og hann heldur utanum bókina. Mögulega er þetta persónuleg dagbók sem nemandinn fær tækifæri til að skreyta og gera forsiðuna persónulega.
- Nemandinn útbýr bókina fyrir sig persónulega og sýnir foreldrum sínum í fyrsta foreldraviðtali haustsins og kynnir foreldrum sínum hvaða markmið barnið hefur sett sér og ákveðið hvenær markmiðin verða endurskoðuð.
- Hver og einn skrifar sína eigin skilgreiningu á því hvað hvert lykilhugtak er í þeirra huga og setja sér síðan persónuleg markmið í framhaldinu.
- **Markmiðabók (dæmi um uppsetningu):**
 - **Að setja sér markmið;** hvað eru markmið og hvernig hjálpa þau mér?
 - **Lífsviðhorf;** hvernig sýn hef ég á lífið, hvaða markmið vil ég setja mér?
 - **Styrkleikar og veikleikar;** hvernig get ég styrkt mína veikleika?
 - **Margvíslegar tilfinningar;** hvaða tæki get ég nýtt mér til að hafa stjórn á mínum tilfinningum?
 - **Kynheilbrigði;** hvernig ber ég ábyrgð á mínu kynheilbrigði?



- **Námsmarkmið;** hvernig get ég sett mér markmið um námið mitt og mína eigin ástundun í skólanum?
 - Foreldrum sýnd mappan á foreldrafundi þar sem nemandinn leiðir fundinn og segir frá.

3. Hvernig getum við séð að nemendinn hefur náð árangri (framfarir)?

Hvað leiðir eru mögulegar til að meta fyrri **þekkingu og hæfni** nemandans? Að hvaða sönnunargögnum leitum við? Hver er byrjunarreitur nemandans?

Hvaða leiðir eru mögulegar til að meta **framfarir** meðan þemavinnan stendur yfir? Að hvaða sönnunargögnum leitum við?

- *Nemandinn byrjar með tóma bók, óskrifað blað. Í lok annar ætti nemandinn að sjá sína eigin framfarir á þeim markmiðum sem hann hefur sett sér. Til þess að sjá framfarir nemandans er farið í gegnum bókina sem í lok vetrar ætti að vera nokkuð vel út fyllt og nemandinn ætti að hafa náð megninu af markmiðum sínum - þótt eflaust hafi hann þurft að endurskoða sum.*
- *Nemandanum ætti að hafa farið fram í að setja fram markmið og leggja mat á þau. Í lok verkefnisins leggur nemandinn mat á sína eigin hæfni með "Ég get matslista".*
- *Nemandinn ætti að vera með í höndunum tæki (bókina) sem hjálpar honum að þekkja betur sjálfan sig, styrkleika sína og veikleika.*

Hvernig er kennslan/námið skipulagt þannig að það hæfi öllum nemendum - hver er tilhögun námsaðlögunarinnar (einstaklingsmiðað nám)? Hvernig er líklegast að nemandinn læri?

- **Hvernig hjálpum við þeim sem eru seinir af stað að koma sér af stað? (Scaffolding)**
 - Með því að hafa tiltækar einfaldar skilgreiningar á hverju lykilhugtaki sem hægt er að styðjast við.
 - Með því að hafa tiltæka lista með helstu orðum sem nemendurnir þurfa að tileinka sér til þess að skrifa um hvert lykilhugtak til að komast af stað við að skrifa einfaldan texta.
- **Hvernig er hægt að dýpka viðfangsefnið á krefjandi og skemmtilegan hátt til þess að koma til móts við þá sem bregðast hratt og örugglega við.**
 - Nemendur sem eru fljótir að tileinka sér efnið og fljótir að skrifa setja sér námsmarkmið eftir námsgreinum ekki bara með námið yfir höfðuð.
 - Kennarinn beitir leiðsagnarmati og hvetur til þess að nemandinn beiti enn ríkari orðaforða og auk við alla texta.
 - Kennarinn hjálpar nemandanum að leiðrétta texta og gera framúrskarandi vel hvað varðar málfar, stafsetningu og uppsetningu.
 - Kennarinn hvetur nemandann til þess að kafa dýpra í **námstækni** og kynna sér betur [námsstíla](#) (ensk vefsíða) og greina eigin námsstíla og setja sér sérstök markmið um framfarir og skrá hjá sér.
- **Hvernig fá nemendur tækifæri til þess að setja sér sín eigin markmið?**
 - Nemendur setja sér markmið í hverri kennslustund um hvað þau ætla sér að vinna að í



tímanum.

- Markmiðabókin miðar jafnframt að því að þau læri að setja sér markmið á markvissari hátt.
- **Hvernig fá nemendur tækifæri til þess að velja sér námsaðferðir eftir námsstíl og/áhuga?**
 - Hægt er að bjóða nemendum upp á að velja sér stafrænar leiðir til þess að skrá hjá sér markmiðabókina; með ritvinnsluforritum, bókagerðarforritum, vefsíðum eða með hvaða tæki sem er.
- **Hvað vekur áhugahvöt og forvitni nemandans til að finna svör við þeim spurningum og verkefnum sem verið er að vinna að?**
 - Verkefnið er skipulagt út frá nemandanum sjálfum, hann er viðfangsefnið.
 - Verkefnið tengist fyrirmyndum hvers og eins og hvernig hver og einn getur náð árangri á eigin forsendum.
- **Hvaða tækifæri gefast til þjálfna mismunandi hæfnipætti og hvers nemanda fyrir sig?**
 - Allar markmiðabækurnar eru óskrifað blað þegar nemandinn hefur sína vinnu. Allir hafa tækifæri til þess að þjálfna sína hæfnipætti og óendanleg tækifæri til þess að hver geti unnið á sínum hraða og á sínum forsendum.
- **Hvað tækifæri gefast til að auka þekkingu og framfarir nemenda í fleiri ein einni námsgrein samhliða?**
 - Markmiðabókin gefur tækifæri til þess að samþætta samfélagsfræði, lífsleikni, íslensku og upplýsinga og tæknimennt svo eitthvað sé nefnt.

Hvaða bjargir eru í boði?

Fólk, staðir, myndbönd, bækur, tónlist, tölvuforrit o.s.frv.

- Lífsviðhorf
 - Að sitja fíl (Námsgagnastofnun; 2012); **Styrkleikar og flæði** bls. 123 til 143.
 - Að sitja fíl (Námsgagnastofnun; 2012); **Hamingja og jákvæð sálfræði** bls. 27 til 37.
- Styrkleikar og veikleikar - læra að lýsa sjálfum sér og setja sér markmið um eigin styrkleika og veikleika. Growth mindset til að ná árangri.
 - *Verum Virk* (Námsgagnastofnun; 2012); **Sjálfsmynd og sjálfsvirðing** bls: 25 til 31.
 - *Ritunarbókin* (Námsgagnastofnun; 2006); **Að lýsa persónum** bls. 7 til 14.
 - *Að sitja fíl* (Námsgagnastofnun; 2012); **Styrkleikar og flæði** bls. 123 til 143.
- Að setja sér markmið
 - [Námstækni; MMS](#) (Námstækni; sótt 6/12/2018).
 - [Að setja sér markmið](#) (Að setja sér markmið; Hjartalíf; sótt 6/12/2018).
 - <https://www.stepp-program.org/middle-school/family-modules/understanding-myself-as-a-learner> (fyrir þá sem kafa dýpra).
- Margvíslegar tilfinningar:
 - *Ertu* (Námsgagnastofnun; 2009); tilfinningar - [kennsluleiðbeiningar](#).
 - https://classroom.kidshealth.org/?WT.ac=ms_tab
- Kynheilbrigði
 - <https://mms.is/namsefni/kynfraedsluvefurinn>



- <https://www.landlaeknir.is/um-embaettid/greinar/grein/item14770/Thurfa-born-og-un-glingar-ad-fraedast-um-kynlif->
- https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11263/foreldrabaeklingur_kynlif_2009.pdf

Hvernig er hægt að nota kennslustofuna, nánasta umhverfi eða samfélag til að auðvelda öflun upplýsinga?

- Kennarinn safnar saman nokkrum eintökum af þeim bókum sem hér eru nefndar og stillir upp í stofunni eða á bókasafni; aðgengilegt fyrir nemendur.
- Hafa nokkrar tölvur aðgengilegar og nettengdar til þess að börnin geti fylgt hlekkjum að ítarefni. Eða leyfa nemendum að nota eigin snjalltæki ef að ekki er til nóg af nettengdum tölvum.
- Hægt er að flétta inn í þessa vinnu heimsókn til skólahjúkrunarfræðings eða á heilsugæslu.
- Hægt er að flétta inn heimsókn til námsráðgjafa.
- Hægt er að flétta hér inn í heimsókn markþjálfara eða fara í heimsókn til markþjálfara.

Að hve miklu leyti náðum við settum markmiðum (námsmat)?

Meta skal árangur vinnunnar með því að kanna skilning nemandans á grundvallarhugmyndum þemaverkefnisins/lotunnar.

- Sjálfsmat við lok hvers dags; [skipulagslisti](#) (markmið um skipulag vinnunnar í kennslustund; nemandinn).
- Kennaramat v.s. nemendamat. [Listar inn í verkefnið](#) (ritun; nemandinn v.s. kennarinn).
- Við **lok** verkefnisins fyllir barnið út "[Ég get](#)" [matslista](#) (út frá markmiðum verkefnisins).

Hvernig er hægt að bæta matsverkefnin til að þau gefi nákvæmari sönnun fyrir árangri og framförum nemandans?

Hvernig á að meta árangurinn?

Hvað aðferðir er hægt að nota til að meta skilning nemenda á grundvallar hugmyndum vinnunnar. Hvaða sönnunargögnum, þ.a.m. þáttum sem nemendur áttu frumkvæði að, erum við að leita að til að meta framfarir nemenda? Hvernig verður upplýsingunum safnað og hvar verða þær geymdar?

- **Kortlagning í mentor - hæfnikort.** Kennarinn merkir hjá sér hvernig nemandinn hefur nálgast hæfniviðmiðin.
- **Markmiðabókin. Nemandinn.**
- **Framfarir sem birtast í sjálfsmats listum.**
- **Nemendur nota markmiðsbókina sína til að leggja mat á eigin vinnu yfir skólaárið.**

Að lotu lokinni

Hvaða spurningar vöknudú að frumkvæði nemenda; hvað kom frá þeim sjálfum sem hægt er að nýta í að gera verkefni enn betra?

Skráðið niður þær spurningar sem nemendur komu upp með og voru hafðar að leiðarljósi við lausnaleit og verkefnavinnuna. Er hægt að nýta forvitni nemendanna til að skipuleggja næstu verkefni?



Hvernig má gera þetta verkefni betur næst? Hvað gekk vel og hvað gekk illa? Hvað getum við lært af þessari vinnu?

MAT KENNARA;