



HUGREKKI – 7. bekkur

Markmið:

- Nemendur þekki hugtakið **hugrekki**.
- Nemendur átti sig á mikilvægi góðrar **sjálfsmyndar**.
- Nemendur læri að tileinka sér **sjálfsöryggi**.
- Nemendur læri ferli við **ákvarðanatöku**.

Tímaáætlun:

- Um það bil 40 mínútur.

Kennslugögn:

- Teningur, 6-H heilsunnar.
- Mynd 1 – Hugrekki.
- Mynd 2 – Sjálfsmynd.
- Mynd 3 – 5 Sjálfsöryggi.
- Mynd 6 – 7 Ákvarðanatöku

Verkefni fyrir nemendur:

- Klípusögur.

HUGREKKI

Tilgangur þessarar fræðslu er að fá nemendur til að spá í hugrekki. Hugrekki er eiginleiki sem efla má hjá einstaklingum. Þetta er eiginleiki sem hefur mikið forvarnargildi, sérstaklega þegar kemur að því að standast neikvæðan félagsþrýsting og taka góðar ákvarðanir.

Þrjár eiginleikar eru taldir einkenna hugrakt fólk. Það eru góð sjálfsmynd, sjálfstraust og hæfni í að taka góðar ákvarðanir. Í fræðsluefninu er því rífað upp efnið frá því í 4. bekk um sjálfsmyndina auk þess sem fjallað er um sjálfstraust og ferli við ákvarðanatöku.

Nemendur verða að læra hvernig eigi að taka góðar ákvarðanir. Lykilatriðið í öllum heimildum um ákvarðanatöku er að stoppa og hugsa áður en ákvörðun er tekin.

Verkefni:

Verkefnið sem fylgir þessari fræðslu geta nemendur bæði unnið í hópum og sjálfstætt. Gott er að skipta hópnum þannig að um helmingur taki hvora sögu og vinni verkefnablaðið út frá sömu sögunni. Síðan er mikilvægt í lokin að fá fram hugmyndir nemenda og skapa með þeim umræður.