



Heilsuleikskólinn Kór



Heilbrigð sál í hraustum líkama



Fyrstu skref í núvitund fyrir fjölbreytan nemendahóp

Handbók unnið út frá Erasmus+ verkefni skólans

Verkefnið unnu:

Auður Arna Antonsdóttir

Bjarney Kristín Hlöðversdóttir

Guðbjörg Elsa Sveinbjörnsdóttir

Indlaug Cassidy Vilmundardóttir

Kristrún Gústafsdóttir

Ragnheiður Anna Haraldsdóttir

Póra Sveinsdóttir

Efnisyfirlit

Inngangur	3
Róleg snerting milli barna í samveru	4
Æfingar og slökun – krefst undirbúnings.....	5
Slökunarstund fyrir yngri börn.....	5
Slökunarstund fyrir eldri börn - veiðimaður	6
Slökunarstund fyrir eldri börn - Segja sögu	7
Slökunarstund fyrir eldri börn - lubbastund	8
Slökunarstund með yngri börnum – formin	9
Slökunarstund með yngri börnum – bókstafir.....	10
Slökun – krefst lítills undirbúnings	11
Slökun fram á borð	11
Sataname fingraefing	11
Gong skálin	11
Fingraefingin	11
Blöðru öndun	11
Blóma og kertaöndun	11
Axlaræfingar	11
Einstaklingsþjálfun - sérkennsla	12
Að ná innri ró.....	13
Að róa sig og banka létt	13
Að róa sig. Kreista sig.....	14
Slökun i útinámi.....	17
Tæki og tól til slökunar	17
Bækur og annað efni	18

Inngangur

Markmið okkar með þessari bók er að finna leiðir til að styrkja okkur í starfi með nemendum og auka andlega, líkamlega og félagslega vellíðan þeirra. Í bókinni eru æfingar sem bæði krefjast mikils og lítils undirbúning og því ættu allir að geta fundið æfingar sem þeir treysta sér í að gera með nemendum. Farið er yfir upphaf stundarinnar, efnivið sem þarf til æfingarinnar, æfinguna sjálfa og að lokum hvernig slaka á í lokin. Einnig er komið inn á hugmyndir af lesefni og hvað fræðiefni gott er að kynna sér. Bókin er ætluð nemendum frá 1 árs til 6 ára og skiptist í yngri börn sem eru börn á aldrinum 1 – 3 ára og eldri börn sem eru á aldrinum 4 – 6.

Róleg snerting milli barna í samveru

ATH: Það þarf alltaf að spyrja hvort þú/börn megir snerta þann sem þú/börnin ert að fara að vinna með.

Efniviður

Hér er í raun ekki þörf á neinum efnivið nema notast eigi við einhver spjöld. Þessar æfingar er gott að taka í samveru.

Upphaf

Börnin setjast í samveru tveir og tveir saman, kjarna sig. Gott að anda djúpt 5x í byrjun með lokuð augu til að róa sig aðeins.

Æfing

Pítsuæfing

Tveir saman, annar er fyrir aftan hinn. Þau gera léttar storkur og dumpa létt á bak hins. Kennarinn byrjar á að segja þeim sem eru fyrir aftan að búa til pítsuhring á bak hins sem er léttar storkur yfir bakið. Síðan er bætt við sósu sem einnig eru léttar storkur, svo álegg þar sem börnin dumpa létt um bakið og að lokum er sett ostur yfir alla pítsuna (bakið). Pítsan er síðan bökuð með knúsi.

Bókstafir skrifað á bak

Tveir saman, annar er fyrir aftan hinn. Aftara barnið skrifar á bakið á hinum bókstafi og þarf sá fremri að giska á stafinn.

Myndir á bak

Tveir saman, annar er fyrir aftan hinn. Hér er unnið með myndaspjöld og t.d. settar þrjár myndir fyrir framan báða aðila og sá aftari velur eina mynd til að teikna á bakið á hinum og sá fremri gískar á hvað mynd sé verið að teikna.

Vinanuddæfingar úr vináttuverkefninu

Aftast í þessu hefti eru nuddsögur sem gott er að vinna með.

Spaghettíæfing

Tveir saman, annar leggst niður en hinn situr til hliðar. Kennari byrjar á því að segja við börnin: Sá sem liggur leggst á bakið og slakar vel á með hendurnar meðfram síðunum. Núna ert þú spaghettí sem er ósoðið. Þið vitið hvernig spaghettí er þegar það er ósoðið, það er stíft og brothætt en þegar það er soðið verður það lint, sveigjanlegt og svolítið hlaupkennt. Ímyndaðu þér að nú sértu orðið soðið spaghettí. Vinur þinn sem situr við hlið þér kemur og athugar hvort spaghettíið sé tilbúið. Hann tekur varlega upp handlegg eða fótlegg og hreyfir rólega til að athuga hvort hann sé hlaupkenndur. Haltu áfram að vera afslöppuð/aður. Ekki hjálpa honum/henni að lyfta og ekki toga á móti heldur. Ímyndaðu þér að þú sért sofandi og leyfði vini þínum að hreyfa hlaupkenndu hand- eða fótleggina. Þegar vinur þinn er búin að athuga hvort spaghettíið sé tilbúið þá leggur hann hand- eða fótlegg varlega niður.

Endir

Öll börn kjarna sig, loka augunum og anda rólega. Hægt að hafa rólega tónlist í lokin eða gong skálina.

Æfingar og slökun – krefst undirbúnings

Slökunarstund fyrir yngri börn

Þessi hópur hefur ekki mikla þolinmæði og því er raunhæfur tími fyrir æfingar aðeins 10-15 mín. Stundin verður að vera skemmtileg og fjölbreytt og hafa hópinn lítinn. Hvert barn fær dýnu til þess að liggja á. Undirbúa stundina með því að finna 5-10 æfingarspjöld með hreyfingum sem tákna dýr. Gott að hafa æfingartónlist/slökunartónlit undir.

Efniviður

Mottur, teppi, 5-10 dýraspjöld, tónlist og bókina Siggi og Sigrún slaka á.

Upphaf

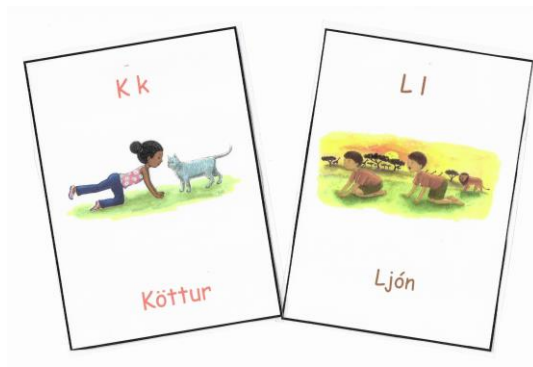
Fyrst byrja börnin á því að setjast á dýnuna sína og kjarna sig. Börnin loka augunum og anda ofan í magann, halda loftinu í smá tíma og sleppa því svo út.

Æfingar

Börnin leggjast á dýnuna og hjóla með fótunum út í loftið. Því næst fer kennarinn í gervi galdrakonu/karls og segir „ég ætla að breyta ykkur í ... (og segir svo eitthvað dýr af spjöldunum sem valin hafa verið)“ og sýnir þeim svo hvernig á að gera æfinguna. Börnin halda stellingunni og kennarinn biður þau um að anda djúpt inn og út á meðan þau halda henni í 5-10 sek. Þetta er síðan endurtekið þar til spjöldin eru búin eða börnin hafa ekki þol í fleiri æfingar. Það er í lagi að gera sama dýrið aftur í sömu æfingunni.

Slökun

Börnin leggjast á dýnuna sína og fá teppi ofan á sig. Biðja þau um að loka augunum og hlusta á tónlistina. Einnig er hægt að lesa eina sögu úr Siggi og Sigrún slaka á.



Slökunarstund fyrir eldri börn - veiðimaður

Stundin verður að vera skemmtileg og fjölbreytt. Kennari verður að vera næmur fyrir þolinmæði hópsins og betra að vera með litla hópa til þess að byrja með. Ef æfingarnar ganga vel er hægt að stækka hópinn eða hvert barn dregur tvisvar.

Efniviður

Mottur, æfingarspjöld, teppi, tónlist og bókina Siggí og Sigrún slaka á.

Upphaf

Fyrst byrja börnin á því að setjast á dýnuna sína og kjarna sig. Börnin loka augunum og anda ofan í magann, halda loftinu í smá tíma og sleppa því svo út.

Æfingar

Kennarinn dreifir úr æfingarspjöldum miðsvæðis á deildinni. Hvert barn fær tækifæri til þess að draga eitt spjald og kennari sýnir börnunum æfinguna. Allir gera síðan saman æfinguna. Fer eftir stærð hópsins hversu margar æfingar eru gerðar. Hver æfing tekur 10-15 sek eftir þoli barnanna. Láta þau einbeita sér að því að anda inn og út.

Slökun

Börnin leggjast á dýnuna sína og fá teppi ofan á sig. Biðja þau um að loka augunum og hlusta á tónlistina. Einnig er hægt að lesa eina sögu úr Siggí og Sigrún slaka á eða Aladdín og töfrateppið.



Slökunarstund fyrir eldri börn - Segja sögu

Stundin verður að vera skemmtileg og fjölbreytt. Kennari verður að vera næmur fyrir þolinmæði hópsins og betra að vera með litla hópa til þess að byrja með. Ef æfingarnar ganga vel er hægt að stækka hópinn eða hvert barn dregur tvisvar.

Efniviður

Mottur, æfingarspjöld, teppi, tónlist og bókina Siggí og Sigrún slaka á.

Upphaf

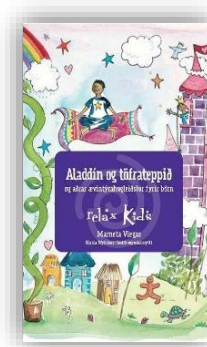
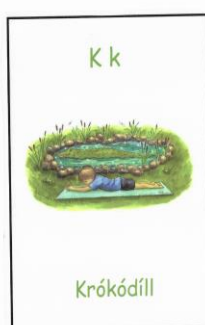
Fyrst byrja börnin á því að setjast á dýnuna sína og kjarna sig. Börnin loka augunum og anda ofan í magann, halda loftinu í smá tíma og sleppa því svo út.

Æfingar

Börnin eru þátttakendur í að semja stundina. Tilgangur stundarinnar er að semja sögu þar sem börnin skiptast á því að setja eina-tvær setningar þar sem þau velja sér æfingu. T.d. „Við löbbum út í skóg og fundum tré“. Öll börnin gera þá æfinguna tréð. Hvert barn í hópnum fær að semja og velja eina æfingu.

Slökun

Börnin leggjast á dýnuna sína og fá teppi ofan á sig. Biðja þau um að loka augunum og hlusta á tónlistina. Einnig er hægt að lesa eina sögu úr Siggí og Sigrún slaka á eða Aladdín og töfrateppið.



Slökunarstund fyrir eldri börn - lubbastund

Í þessari stund er verið að tengja saman jógaæfingar og námsefnið úr Lubbi finnur málbeinið.

Efniviður

Mottur, æfingarspjöld með stöfunum A, M, B og N, teppi og tónlist.

Upphaf

Allir setjast saman og kjarna sig og gera öndunaræfingar t.d. anda inn og finna lyktina af blóminu og anda frá og slökkva á kertinu.

Æfingar

Gera æfingar með máhljóðinu A. Finna jógaspjöld sem tengist máhljóðinu. Einnig samvinnuverkefni tvö börn saman sem mynda bókstafinn A.

Slökun

Sitja eða liggja og hlusta á tónlistina. Einbeita sér að því að anda inn og anda út og finna hvernig maginn hreyfist. Slaka á í smá stund. Áður en staðið er upp eru líkamshlutarnir hreyfðir hver á eftir öðrum, fyrst fingurnir síðan fætur. Að lokum stöndum við á fætur og teygjum vel úr okkur.



Slökunarstund með yngri börnum – formin

Þessi stund er til þess að kenna þeim formin í gegnum æfingar. Myndir fylgja af formunum og þetta er ekki hefðbundnar æfingaræfingar.

Efniviður

Mottur og tónlist.

Upphaf

Fyrst byrja börnin á því að setjast á dýnuna sína og kjarna sig. Börnin loka augunum og anda ofan í magann, halda loftinu í smá tíma og sleppa því svo út.

Æfingar

Kennari ákveður hvaða æfingar eru gerðar. Formin eru fimm talsins.

Þríhyrningur



Rétthyrningur



Hringur



Ferningur



Stjarna



Slökun

Börnin leggjast á dýnuna sína í lokin og slaka á.

Slökunarstund með yngri börnum – bókstafir

Þessi stund er til þess að kenna þeim stafi í gegnum æfingar. Sumar æfingar eru gerðar einstaklingslega en sumar þurfa þau að vera tvö og tvö saman til þess að framkvæma.

Efniviður

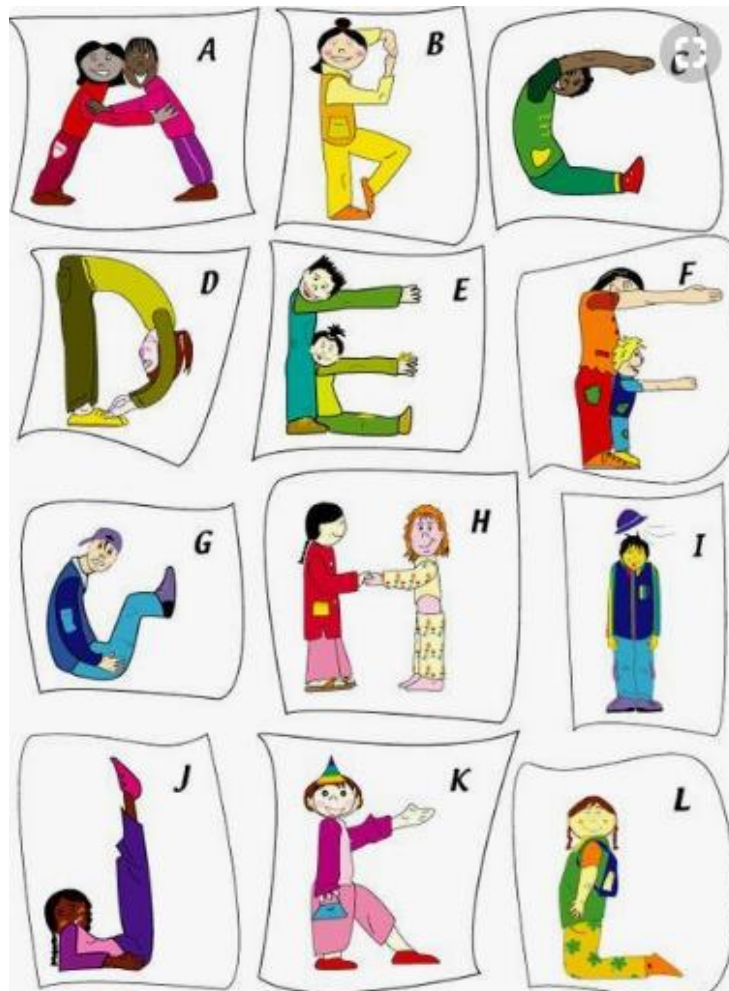
Mottur og tónlist.

Upphaf

Fyrst byrja börnin á því að setjast á dýnuna sína og kjarna sig. Börnin loka augunum og anda ofan í magann, halda loftinu í smá tíma og sleppa því svo út.

Æfingar

Kennari ákveður hvaða æfingar eru gerðar.



Slökun

Börnin leggjast á dýnuna sína í lokin og slaka á.

Slökun – krefst lítils undirbúnings

Slökun fram á borð

Þegar að barn hefur lokið við að borða þá gengur það frá og leggst svo fram á borðið, lokar augunum og slakar á. Slökunartónlist er í gangi og gott að spreypja lavender út í loftið. Svo má strjúka lauslega á bakið á hverju barni þegar það má ganga rólega á klósettið og svo í fataklefa.

Sataname fingraefing

Þumall skiptist á að renna upp og niður eftir vísifingri, löngutöng, baugfingri og litlafingri á meðan maður kyrjar sa-ta-na-me. Þumall fer svo sömu leið til baka.

Gong skálin

Slá létt í gong skálina og láta börnin hlusta eins lengi og þau heyra hljóðið. Einnig er hægt að halda á skálinni í hendinni og strjúka með kjuðanum í hringi eftir ytri brún skálarinnar og framkalla hljóð.

Fingraefingin

Strjúka með þumli hægri handar upp og niður eftir hliðum allra fingra vinstri handar. Einbeita sér að öndun á meðan.

Blöðru öndun

Láta börnin ímynda sér að þau séu með blöðru innan í sér. Þau þurfa að fylla blöðruna með því að anda inn um nefið. Halda loftinu inni í 5 sekúndur og svo þurfa þau að purra loftinu út með munninum og tæma blöðruna.

Blóma og kertaöndun

Þetta er góð æfing til þess að kenna börnum öndun. Ímyndaðu þér að þú haldir á fallegu blómi í annarri hendinni og kerti í hinni. Þá mátt hafa blómið í hvað lit sem er og hvernig sem er í laginu. Eins máttu velja einhvern fallegan lit á kertið en kertið er töfrakerti sem kviknar alltaf á aftur um leið og búið er að slökkva á því.

- Nú dregurðu djúpt að þér andann, inn um nefið og ímyndar þér að þú sért að lykta af blóminu. Síðan andar þú rólega út með stút á vörum og ímyndar þér að þú slökkvir á kertinu.
- Andaðu aftur að þér blómalyktinni og andaðu rólega frá þér og slökktu á kertinu.
- Endurtaktu þetta nokkrum sinnum og reyndu að slaka vel á öxlunum á meðan.

Fleiri svipaðar æfingar eru að finna í Hugarfrelsi bókinni.

Axlaræfingar

Hvar eru axlirnar, getum við sett þær upp að eyrum og slaka niður og aftur upp að eyrum og slaka niður.

Einstaklingsþjálfun - sérkennsla

Þessi stund er hugsuð sem stund fyrir einstakling sem getur ekki verið með í hópi og er því stundin ein með einum kennara. Mikilvægt er að hafa í huga einstaklinginn og getu hans í tímanum. Velja fyrirfram fáar, einfaldar æfingar sem barnið getur framkvæmt og auka hægt og rólega við getu barnsins. Í fyrstu tímum getur verið nóg að vera með 2-5 spjöld.

Efniviður

Mottur, tónlist og jógaspjöld.

Upphaf

Fyrst byrjar barnið á því að setjast á dýnuna sína og kjarna sig. Barnið lokar augunum og andar ofan í magann, halda loftinu í smá tíma og sleppa því svo út.

Æfingar

Barnið fær að draga eitt spjald í einu og gerir æfinguna eins vel og barnið getur. Fá barnið til þess að einbeita sér að önduninni og hjálpa eins og hægt er.

Slökun

Barnið leggst á dýnuna og slakar á. Gott er að nota teppi til þess að barnið nái að slaka á.



Að ná innri ró

Að róa sig og banka létt

Hvað get ég gert þegar reiði tekur völdin

Efniviður

Koddi. Hægt að gera hvar sem er.

Upphaf

Teygjur og öndunaræfingar. Teygjum handleggi eins hátt og við getum. Andaðu að þér (1-2-3) og frá þér (1-2-3-4). Settu nú hendur á axlir þannig að olnbogarnir vísi út. Andaðu inn meðan þú snýrð þér rólega til hliðar. Andaðu út og snúðu þér rólega á hina hliðina. Andaðu út og snúðu þér fram og tilbaka þannig að þú teygir rólega á líkamanum í hverjum snúningi. Andaðu áfram inn (1-2-3) og út (1-2-3-4). Kræktu höndum fyrir aftan bak og teygðu þig fram um leið og þú lyftir handleggjunum upp. Andaðu tvisvar sinnum að þér (1-2-3) og frá þér (1-2-3-4). Láttu nú handleggina hanga fyrir framan þig. Rúllaðu höfðinu rólega út á hliðina og síðan á hina hliðina, fram og til baka meðan þú andar inn og út.

Æfingar

Krossleggðu handleggina svo þeir mynda X á bringunni. Bankaðu létt á hægri öxlina með vinstri hendi og svo á vinstri öxlina með hægri hendinni. Teldu í huganum meðan þú bankar. Fyrir hverja tölu bankarðu einu sinni. Andaðu rólega, en ekki telja andadrættina. Teldu í staðin hversu oft þú bankar. Haltu þessu áfram – hægri, vinstri, hægri, vinstri, hægri – aftur og aftur þar til þú hefur talið upp að 10 eða hærra eftir getu (100). Hafðu handleggina áfram krosslaga og andaðu að þér tvisvar, hægt og rólega, inn og út um nefið. Inn 1-2-3 og út 1-2-3-4, hlé. Inn 1-2-3 og út 1-2-3-4, hlé. Síðan byrjarðu aftur að banka.

Seinna meir er hægt að bæta við æfingu þar sem þau prófa að hreyfa sig mikið svo hjartað fari á fulla ferð og æfa síðan þá róandi aðferð sem þeim finnst best. Með því að æfa sig vel lærðu að hæga á hjartslættinum og róa líkamann, en það er einmitt það sem þarf að gera þegar reiðin blossar upp.

Slökun

Sitja eða liggja og hlusta á tónlist, einbeita sér að því að anda inn og anda út og finna hvernig maginn hreyfist. Slaka á í smá stund. Áður en staðið er upp eru líkamshlutarnir hreyfðir fyrst fingurnir síðan fætur. Að lokum stöndum við á fætur og teygjum vel úr okkur.



Að róa sig. Kreista sig

Efniviður

Hægt að gera hvar sem og þarf engan efnivið.

Upphaf

Teygjur og öndunaræfingar. Teygjum handleggji eins hátt og við getum. Andaðu að þér (1-2-3) og frá þér (1-2-3-4). Settu nú hendur á axlir þannig að olnbogarnir vísi út. Andaðu inn meðan þú snýrð þér rólega til hliðar. Andaðu út og snúðu þér rólega til hliðar. Andaðu út og snúðu þér fram og tilbaka þannig að þú teygir rólega á líkamanum í hverjum snúningi. Andaðu áfram inn (1-2-3) og út (1-2-3-4). Kræktu höndum fyrir aftan bak og teygðu þig fram um leið og þú lyftir handleggjunum upp. Andaðu tvisvar sinnum að þér (1-2-3) og frá þér (1-2-3-4). Láttu nú handleggina hanga fyrir framan þig. Rúllaðu höfðinu rólega út á hliðina og síðan hina, fram og til baka meðan þú andar inn og út

Æfingar

Náðu í koddann. Fylltu lungun af lofti (gegnum nefið, þú manst). Meðan þú andar að þér skaltu kreista koddann eins fast og þú getur. Jafnvel þótt koddinn sé lítil skaltu kreista hann með öllum líkamanum. Vefjum handleggjunum um koddann, herptu andlitið og spenntu vöðvana í fótleggjum. Haltu spennunni í öllum kroppnum á með þú telur 1-2-3 í huganum. Svo losarðu takið á koddanum og slakar á líkamanum meðan þú andar út og telur 1-2-3-4. Meðan á slökuninni stendur skaltu anda rólega, djúpt inn (telur 1-2-3) og út (1-2-3-4). Andaðu síðan að þér og kreistu koddann og kroppinn. Gerðu þetta fimm sinnum: anda inn, kreista og halda, slaka og anda út. Anda inn og út einu sinni án þess að kreista og síðan skaltu byrja upp á nýtt. Róandi aðferðir virka best ef þú æfir þær þegar þú ert ekki reiður. Þú ættir því að æfa þig alla þessa viku í að nota þá róandi aðferð sem þér líkar best. Æfðu þig 5 til 10 mín á dag þegar þú hefur ekkert annað að gera og ert ekki reiður.

Slökun

Sitja eða liggja og hlusta á tónlist, einbeita sér að því að anda inn og anda út finna hvernig maginn hreyfist. Slaka á í smá stund. Áður en staðið er upp eru líkamshlutarnir hreyfðir, fyrst fingurnir síðan fætur. Að lokum stöndum við á fætur og teygjum vel úr okkur

Að róa sig - Simmi skjaldbaka

Sagan sjálf



Simmi skjaldbaka dregur sig í hlé og finnur góða lausn

Created using pictures from Microsoft ClipArt® and Webster-Stratton, C. (1991). The teachers and children videotape series. Ohio dinosaur school. Seattle, WA: The Incredible 1991.
Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning

Simmi skjaldbaka er frábær skjaldbaka. Honum finnst gaman að leika sér með vinum sínum í Vatnaborg



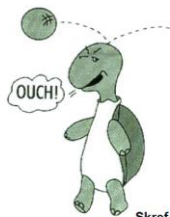
En stundum gerist eitthvað sem lætur Simma verða rosalega reiðan.



Áður þegar að Simmi varð reiður öskraði hann, sló frá sér, eða sparkaði í vini sína. Vinir hans urðu reiðir eða fóru að gráta þegar hann öskraði, sló eða sparkaði í þau



Nú kann Simmi betri leið til að bregðast við þegar hann verður reiður.



Skref 1

Hann getur stoppað og haldið höndum, fótum og öskrum fyrir sig!



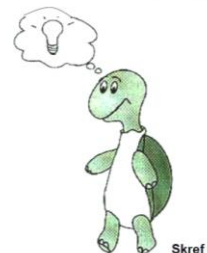
Skref 2

Hann getur dregið sig inn í skelina sína og andað djúpt þrisvar sinnum til að róa sig.



Skref 3

Þá getur Simmi fundið **góða lausn**.



Skref 4



Vinir Simma eru ánægðir þegar hann leikur fallega og heldur höndum og fótum að sér. Vinum hans finnst líka gott þegar Simmi talar fallega eða biður kennara um að hjálpa sér þegar hann er reiður.



Endir!



Punktur fyrir kennara og Simmi skjaldbaka án texta

Punktur fyrir kennara með Skjaldbökusögunni

- Mikilvægt að halda ró sinni
- Kenna barninu skrefin í að hafa stjórn á tilfinningum sínum og róa sig („hugsa eins og skjaldbaka“)
- Skref 1: Gera sér grein fyrir tilfinningunni
- Skref 2: Hugsa „stopp“
- Skref 3: Draga sig í „skelina“ og draga andann djúpt 3 sinnum.
- Skref 4: Koma út úr skelinni og hugsa um „lausn“
- Æfa skrefin oft (sbr. „skjaldbökuspjöldin“)
- Vera viðbúinn að hjálpa barninu að höndla hugsanleg vonbrigði og breytingar og „að hugsa um lausnir“ (sjá lista um lausnir hér aftar)
- Þekkja og gera athugasemd (hrós) þegar barnið viðheldur ró sinni
- Kynna fyrir fjölskyldunni: kenna „Skjaldbökutækna“

Webster-Stratton, C. (1991). The teachers and children videotape series: Dina dinosaur school. Seattle, WA: The Incredible Years.



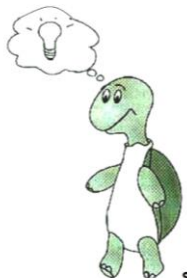
Stig 1



Skref 2



Step 3



Skref 4



Barni kenndar mögulegar lausnir:

- Ná í aðstoð/kennara
- Biðja fallega
- Labba í burtu
- Leika
- Segja: "Viltu hætta".
- Segja: "Gerðu það".
- Deila hlutum
- Semja um skipti
- Biða og skiptast á

Ráð með sögunni

- Hægt er að nota raunverulegar myndir með skjaldbök

Slökun i útinámi

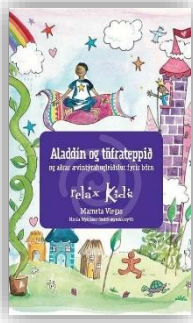
- Leggjast og hlusta á umhverfishljóð í vettvangsferð, horfa á skýin
- Yngri börn að blása á fjöður

Tæki og tól til slökunar

- Flöskur m. glimmeri
- Blása á fjöður

Bækur og annað efni

Aladdín og töfrateppið



Aladdín og töfrateppið leiðir börn á mildan og skemmtilegan hátt inn í heim slökunar og hugleiðslu. Í bókinni hefur þekktum ævintýrum verið breytt í slökunarhugleiðslur sem örva ímyndunarafl og sköpunargleði barna og hjálpa þeim að slaka á í dagsins önn. Með aðstoð Gosa, Mjallhvítar og fjölda annarra söguhetja upplifa börnin ævintýralegar stundir í eigin hugarheimi. Tilvalin inn á heimili og í skóla. Höfundur: Marneta Viegas Þýðandi: Árný Ingvarsdóttir.

Einnig er að finna fleira efni á ensku á www.relaxkids

Hugarfrelsis – heilræðin eru 52 falleg spjöld með vísku á fyrir þig og þína. Hugarfrelsis



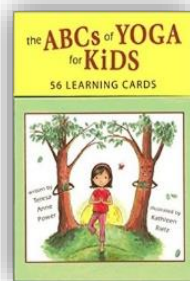
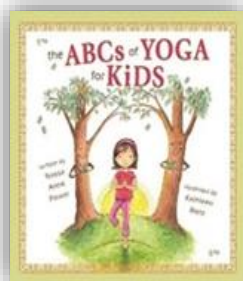
– heilræðin koma í fallegum poka sem hægt er að hengja á snaga, hurð, náttborð ofl. Hugarfrelsis – heilræðin eru tilvalin gjöf við ýmis tækifæri fyrir börn, unglunga og fullorðna. Hugarfrelsis – heilræðin er hægt að nota á ýmsa vegu.

Hugarfrelsi tóndiskur



Á þennan disk hefur Friðrik Karlsson valið og samið hentuga slökunartónlist fyrir Hugarfrelsi. Njóttu þess að leyfa þessum ljúfu tónum að leiða þig inn í dásemdir kyrrðarinnar sem býr innra með þér. Lagalisti: Reiki, Dreamworld, Tranquillity, Make a Wish, Heaven, Starlight.

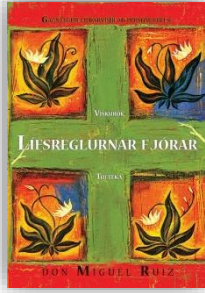
The ABCs Yoga spil fyrir börn og bók.



Námsspil eru fullkomin félagi við The ABCs Yoga bókinni fyrir börn. eftir Teresa Anne Power. Þessir fimmtíu og sex spjöld innihalda litríkar myndir úr bókinni ásamt samsvarandi bókstöfum í stafrófinu og jógaheitið (á ensku við höfum þýtt það fyrir okkur). Hér samræmis bæði það að læra jóga stöður og stafina. Upplagt til að vinna með gleðina í rólegum og þægilegum stundum á sama tíma og

við erum að stuðlar að sveigjanleika og samhæfingu hreyfingar og öndunar og hvetja börnin til að tileinka sér heilbrigða virkni í daglegt líf þeirra. <http://www.abcyogaforkids.com/teresa-anne-power/>

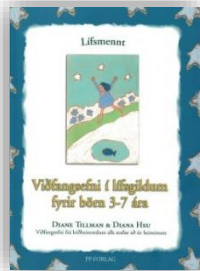
Lífsreglurnar fjórar er leiðarvísir að uppljómun og persónulegu frelsi.



Vertu flekklaus í orði. Talaðu af heilindum. Passaðu að nota ekki orðið gegn þér eða til að slúðra um aðra. Ekki taka neitt persónulega. Ekkert sem annað fólk gerir er þín vegna. Þegar þú hættir að taka skoðanir og gjörðir annarra nærri þér, verðurðu ekki lengur fórnarlamb ónauðsynlegrar vanlíðunar.

Ekki draga rangar ályktanir. Hafðu hugrekki til þess að spyrja spurninga og til að biðja um það sem þú raunverulega vilt. Gerðu alltaf þitt besta. Þitt besta mun breytast á hverju andartaki við ólíkar aðstæður.

Lífsmennt - Values-based Education



Lífsmennt er alþjóðlegt námsefni sem byggt er á gildum. Það býður upp á fjölbreytileg viðfangsefni og hagnýta aðferðafræði fyrir kennara og aðstoðarfólk sem vilja hjálpa börnum og ungu fólki að uppgötva og þroska með sér tólf persónuleg og félagsleg lykilgildi: • Frið • Virðingu • Kærleika • Ábyrgð • Hamingju • Samvinnu • Heiðarleika • Auðmýkt • Umburðarlyndi • Einfaldleika • Einingu • Frelsi Þegar unnið er með Lífsmennt með 3-7 ára börnum eru notaðar margar mismunandi leiðir til að kanna gildin. Í gegnum daglegt starf, leiki, myndlist, söng,

hreyfingu og hugarflug læra þau félagslega færni, ný hugtök, að deila með sér, að hugsa um og að vera skapandi.

Hagnýt ráð um kennslu nemenda á einhverfurófi.



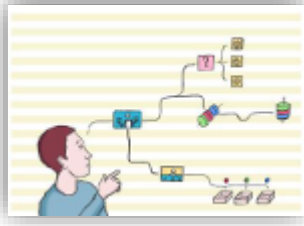
Íslensk útgáfa byggð á Toolkit on fighting discrimination of children within the school with focus on Roma communities.

Félagshæfnisögur: leiðbeiningar um gerð og notkun



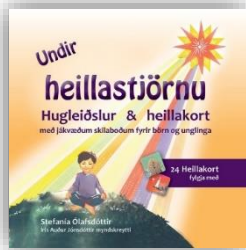
Höfundar: Auður Björk Kvaran, Eva Hrönn Jónsdóttir og Jóhanna Björg Músdóttir.

Verkefnabók - sjónrænt skipulag í lífi einhverfra leikskólabarna



Gerð verkefna eftir hugmyndafræði TEACCH.
Eftir Ingu Aronsdóttur.

Undir heillastjörnu – hugleiðslur og heillakort



Með jákvæðum skilaboðum fyrir börn og unglunga. Ávinningur hugleiðsluþekkingar er afar margþættur og getur hjálpað þeim sem hugleiðir að takast á við fjölbreytt verkefni lífsins af bjartsýni og innri styrk. Hugleiðslurnar í þessari bók eru ætlaðar börnum og unglungum en það hefur löngu sýnt sig að hugleiðsla gagnast ungu fólki ekki síður en fullorðnum og getur verið ómetanlegt veganesti út í lífið. Með bókinni fylgja 24 kort með jákvæðum skilaboðum og hugleiðslur fyrir

hvert kort.

Siggi og Sigrún hugleiða



Siggi og Sigrún hugleiða er ætluð leikskólabörnum en með hjálp Sigga og Sigrúnar geta börn lært að hugleiða með því að hlusta á skemmtilegar hugleiðslusögur. Hugleiðslusögurnar eru myndrænar og hjálpa börnum að efla ímyndunaraflíð, sköpunargáfu og einbeitingu. Bókin er upplögð fyrir foreldra og aðra þá sem annast uppeldi barna og vilja hjálpa þeim að ná tökum á hugleiðslu, öðlast hugarró og læra að njóta augnabliksins.

Siggi og Sigrún slaka á



Siggi og Sigrún slaka á er ætluð leikskólabörnum en með hjálp Sigga og Sigrúnar geta börn lært að slaka vel á líkamanum og róa hugann á einfaldan hátt. Myndirnar og textinn í bókinni auðvelda börnum að komast í rétt hugarástand til að slaka á sem er gott veganesti fyrir framtíðina. Bókin er upplögð fyrir foreldra og aðra þá sem annast uppeldi barna og vilja hjálpa börnum að ná tökum á slökun og öðlast hugarró.

Hugarfrelsi – kennsluleiðbeiningar



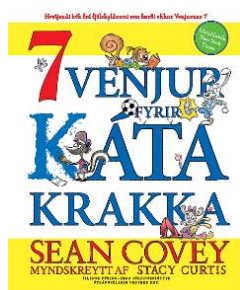
Þessar kennsluleiðbeiningar eru ætlaðar til að vinna með nemendum á leik-, grunn- og framhaldsskólastigi. Þær byggja á bókinni „Hugarfrelsi – Aðferðir til að efla börn og unglunga“. Í bókinni er farið yfir einfaldar aðferðir í sjálfsstyrkingu, öndun, jóga, slökun og hugleiðslu en aðferðirnar miða allar að því að efla einbeitingu barna og ungmenna, bæta sjálfsmynd, auka félagslega færni og draga úr kvíða. Með kennsluleiðbeiningunum fá kennarar fleiri töl og tæki í hendurnar til að hjálpa börnum og ungmennum að takast á við öll þau krefjandi verkefni sem upp koma.

Hugarfrelsi – Aðferðir til að efla börn og unglinga



Bókin Hugarfrelsi – Aðferðir til að efla börn og unglinga er handbók fyrir uppallendur til að hjálpa börnum og unglingum að verða besta útgáfan af sjálfum sér. Í bókinni er lögð áhersla á góða og djúpa öndun, slökun, hugleiðslu og sjálfsstyrkingu en allt eru þetta aðferðir sem hafa reynst börnum og unglingum vel. Með aðferðunum verður einbeiting þeirra meiri, vellíðan eykst, jákvæð hugsun verður oftari fyrir valinu og sjálfsmýndin eflist. Í hverjum kafla bókarinnar er fróðleikur fyrir uppallendur, verkefni fyrir börn og unglinga og hugleiðslusögur sem leiða inn í ævintýraheim þar sem ímyndunaraflið er virkjað.

7 venjur fyrir káta krakka



Einstök bók fyrir öfluga krakka, flotta foreldra og fyrirmyndar afa og ömmur! Sjö fallega myndskreyttar sögur varpa ljósi á hvernig Venjurnar 7 geta þjónað okkur á lífsins leið. Með skemmtilegum persónum og sniðugum sögum kennir þessi alþjóðlega metsölubók börnum tímalaus gildi sem margir fullorðnir þekkja úr bókinni 7 venjur til árangurs. Börnin komast að því hvernig þau geta tekið við stjórninni í lífi sínu, forgangsráðað með stæl og af hverju jafnvægi er mikilvægt. Þau vinna með gildi eins og ábyrgð, framsýni, virðingu, samvinnu, sköpunargleði og jafnvægi – allt á sínum forsendum. Þessi lífsspeki hefur sannað sig hjá fullorðnum og fyrirtækjum um áranna rás og nú er gefst börnum, foreldrum og kennurum tækifæri til að vinna með þetta áhrifaríka efni á íslensku. Hver kafli endar á Foreldrahorni þar sem foreldrar fá ráð um góð samtöl og sniðugar æfingar um hverja venju. Á sérstakri vefsíðu bókarinnar má nálgast teiknimyndasögur, æfingar og ítarefni fyrir börn og foreldra.

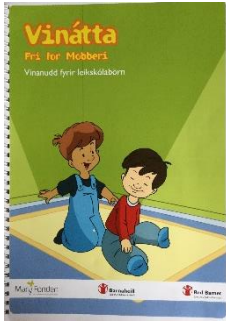
Snerting, jóga og slökun



Handbókin er hugsuð sem tækifæri til að nota snertingu, jóga- og slökunaræfingar á markvissan hátt í skólalastarfi. Með því má stuðla að vellíðan barna og friðsæld og ró í umhverfi þeirra. Bókin er aðallega ætluð kennurum yngri barna en kennarar eldri barna geta nýtt sér hygmyndir úr henni og ekki má gleyma foreldrum og öðrum uppallendum. Þess má einnig geta að jógastöður, snerting og öndunar- og slökunaræfingar geta nýst fólki á öllum aldri og hvar sem er í skólakerfinu.

Vinátta – nuddbókin

Vinátta er forvarnarverkefni Barnaheilla gegn einelti ætlað leikskólum og fyrstu bekkjum grunnskóla. Verkefnið felst í útgáfu námsefnis sem ætlað er börnum á leik- og grunnskólaaldri



og foreldrum þeirra sem og námskeiðum fyrir kennara. Efnið er danskt að uppruna og heitir á frummálinu *Fri for mobberi*. Það er þýtt, staðfært og gefið út í samstarfi við Red barnet – Save the Children og Mary Fonden í Danmörku. Frá árinu 2014 hefur *Vinátta* staðið leikskólum á Íslandi til boða. Mikil ánægja er með verkefnið þar sem það er notað og hefur *Vinátta* breiðst hratt út hér á landi og var í byrjun árs 2018 notað í um 40% íslenskra leikskóla. Rannsóknir í Danmörku hafa leitt í ljós mjög góðan árangur af notkun *Vinátta* og þau börn sem eru í skólum þar sem unnið er með efnið sýna meiri samhygð gagnvart hvert öðru.

