

Markmið

Að nemendur:

- læri á tilfinningar og hugsanir sínar
- sjái styrkleika sína og geti nýtt sér þá
- horfi innávið og reyni að greina rétt frá röngu
- læri öndun, slökun og hugleiðslu

Kennsluaðferðir/vinnulag

Einstaklingsvinna

Námsmat

Virgni í tímum
Þátttaka í umræðum
Vinnubók metin; vandvirkni og áhugi

Námsgögn

Hugarfrelsi
Undir heillastjörnu
Hugleiðslusögur