



# ALLiES eGuide

## Dæmi um kennslustund í Wizard skóla

---

### Fyrsta kennslustund

#### VIÐFANGSEFNI: AÐ BERA KENNSL Á TILFINNINGAR

Efniviður: Staðsetningarspjöld,, efniviður sem stuðlar að slökun t.d. geisladiskur með slökunartónlist, leikfangabílar, burstar, boltar, blöðrur, hveiti, trekt.

#### VELKOMIN/HEILSA:

- Byrjað er á að koma börnum fyrir í hring á gólfinu. Kennarinn heilsar hverju barni með nafni og handabandi. Sýna þeim myndrænt hvernig dagskrá tímans verður:
  - heilsa
  - að tileinka sér töfrahæfileikana
  - slökun

#### AÐ TILEINKA SÉR TÖFRAHÆFILEIKANA:

- Biðjið öll börn að koma með tillögu um hvernig er hægt að gera samræður í hóp góðar og þægilegar fyrir alla. Reynið að uppfylla eftirfarandi markmið í umræðunni :
  - að allir séu kyrrir á sínum stað á meðan umræðurnar fara fram
  - að rétta upp hönd þegar maður vill fá orðið
  - horfum á þann sem er að tala
  - tölum vingjarnlega við aðra
  - Segið þeim að öll börnin hafi valið sér hæfileika/færni sem þau ætli að æfa sig í. Hugmyndin er að þau styðji hvert annað í að tileinka sér þá færni. Stuðningsaðilarnir geta einnig verið einhverjir utan hópsins; foreldrar, kennarar, vinir o.s.frv. Spyrjið hvert barn um færni sem það ætlar að æfa, hvernig það vilji að aðrir styðji það og hvað stuðningsaðilarnir eigi að minna það á ef það gleymir að æfa færni.



- Að bera kennsl á tilfinningar
  - Sýnið þrjár grunntilfinningar (gleði, sorg, reiði) annað hvort með því að leika þær eða sýna myndir. Biðjið börnin að nefna tilfinningarnar og sýna svo hvert öðru.
  - Hverjar þessara tilfinninga eru góðar og hverjar vondar?
  - Hvar í líkamanum finna börnin þessar tilfinningar? Í maganum? Hausnum?
  - Allar tilfinningar eru réttmætar og það þarf að læra að tjá þær án þess að meiða/særa aðra.
  - Hvernig er hægt að tjá reiði sína við aðra? t.d. með því að segja „mér finnst þetta vont, viltu hætta“ í stað þess að segja „þú ert heimsk/ur“

### SLÖKUN:

- Ef tími vinnst til er gott að láta börnin sjálf búa til slökunarblöðru; fyllið blöðruna af hveiti. Hveitiblöðruna er hægt að nota til að nudda hvert annað á bakinu eða kreista í lófanum.
- „Finnum gleðina“ – dansið með börnunum í takti við Strauss
- Látið börnin liggja á gólfinu og hlusta á tónlistina. Burstið eða strjúkið börnunum um bakið með hveitiblöðrunni, leikfangabílum, bursta eða höndinni.