



# Núvitund í Giljaskóla

Kristín Elva Viðarsdóttir

Jón Baldvin Hannesson

Vala B. Stefánsdóttir

Steinunn L. Ragnarsdóttir

Brynjar Karl Óttarsson



HÁSKÓLI ÍSLANDS

Menntakvika



# Hvað er núvitund?

- Að vera meðvitaður um sjálfan sig og hugsanir sínar
- Að skynja líðandi stund – draga rú athyglisflakki til fortíðar og/eða framtíðar
- Að ná sátt við sjálfan sig og hugsanir sínar
- Að horfa á sjálfan sig og aðstæður með góðvild og án þess að dæma





# Núvitund er ekki...

- Æfing í slökun
- Trúartengd
- Hugleiðsla eingöngu
- Leið til að forðast erfiðleika
- Skyndilausn
- Agatæki (í skólastarfi).





# Hvernig þjálfar maður núvitund?

- Með íhugun og einbeitingu sem er þjálfuð í gegnum ýmsar einfaldar æfingar. Almennt er athyglinni beint að þrennu: **líkama, öndun og hugsunum**
- Í byrjun æfingar er athygli beint að líkamanum, hvar og hvernig við komum okkur fyrir svo okkur líði vel og getum slakað á, hvað við heyrum og finnum
- Þá er hugað að önduninni, fylgst með hvernig öndunin fer fram, án þess að reyna að breyta henni
- Loks er fylgst með því hvernig hugsanir koma og fara, skarast jafnvel þannig að margar eru í gangi í einu.





# Hverjir þjálfra núvitund?

- Núvitund er notuð af æ fleiri einstaklingum og hópum.
- Mjög margir einstaklingar bæta lífsgæði sín með þessum hætti
- Þá hafa sérfræðingar með góðum árangri nýtt núvitund í vinnu með fólki sem glímir við kvíða og þunglyndi
- Æ fleiri skólar taka upp núvitund með nemendum vegna þess hvað hún hjálpar þeim með líðan, samskipti og nám.





# Giljaskóli - undirbúningur

- Sex starfsmenn Giljaskóla sóttu námskeið í núvitund hjá Margréti Bárðardóttur sem haldið var á Akureyri í feb. og mars 2014
- Allir starfsmenn Giljaskóla fengu eins dags kynningu á núvitund hjá Margréti í ágúst 2014 og framhaldsnámskeið innanhúss (12 klst)
- Starfshópur (5 stm.)
  - Einn úr hópnum sótti námskeið til New York
  - Þrír úr hópnum sóttu námskeið til London **.b**
  - Tveir úr hópnum sóttu paws **.b** fyrir yngri börn til London





# Samstarfsaðilar

- Samstarf:
  - Elín Díanna Gunnarsdóttir, dósent við HA
  - Margrét Bárðardóttir, sálfræðingur
- Styrktaraðilar:
  - Sprotasjóður
  - Endurmenntunarsjóður
  - Lýðheilsusjóður





# Kennsla í Núvitund í Giljaskóla

- Að jafnaði kennt einu sinni í viku
  - 5. - 7. bekkur      8 skipti frá 12. jan.
  - 8. - 10. bekkur    10 skipti frá 26. jan.
  - 1.- 4. bekkur      7 skipti frá 8. apríl
- Heimavinna
- Umsjónarkennarar með í kennslustund
- Unnið með æfingar og hugtök á milli tíma







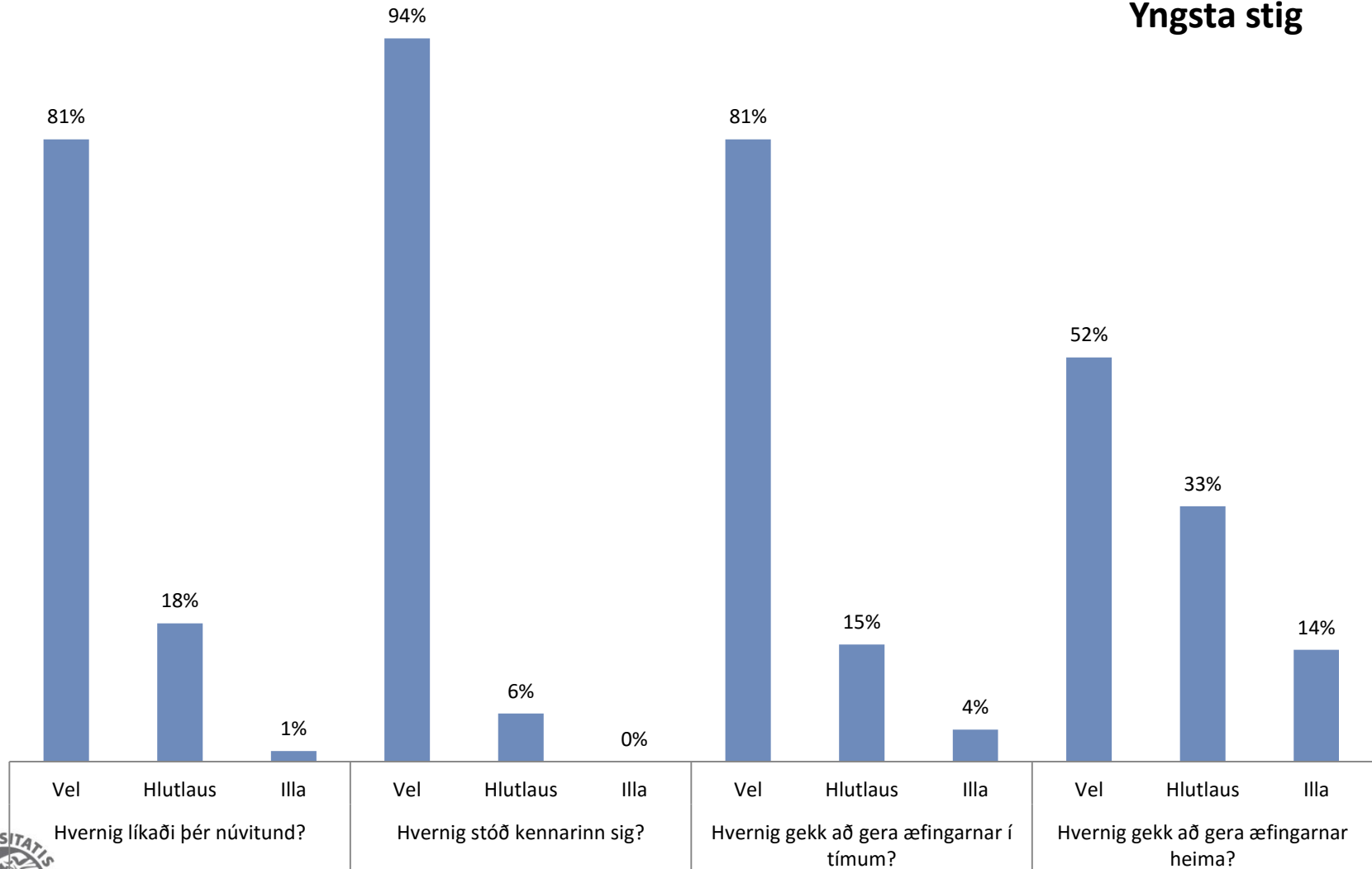
# Væntingar okkar

- Betri líðan nemenda og starfsmanna
- Bætt samskipti allra
- Rólegri og yfirvegaðri hugur
- Betri einbeiting, afköst og námsárangur
- Meiri gleði/sátt
- Forvarnir í geðheilbrigðismálum
- Heilsteyptari og betri þjóðfélagspegnar.



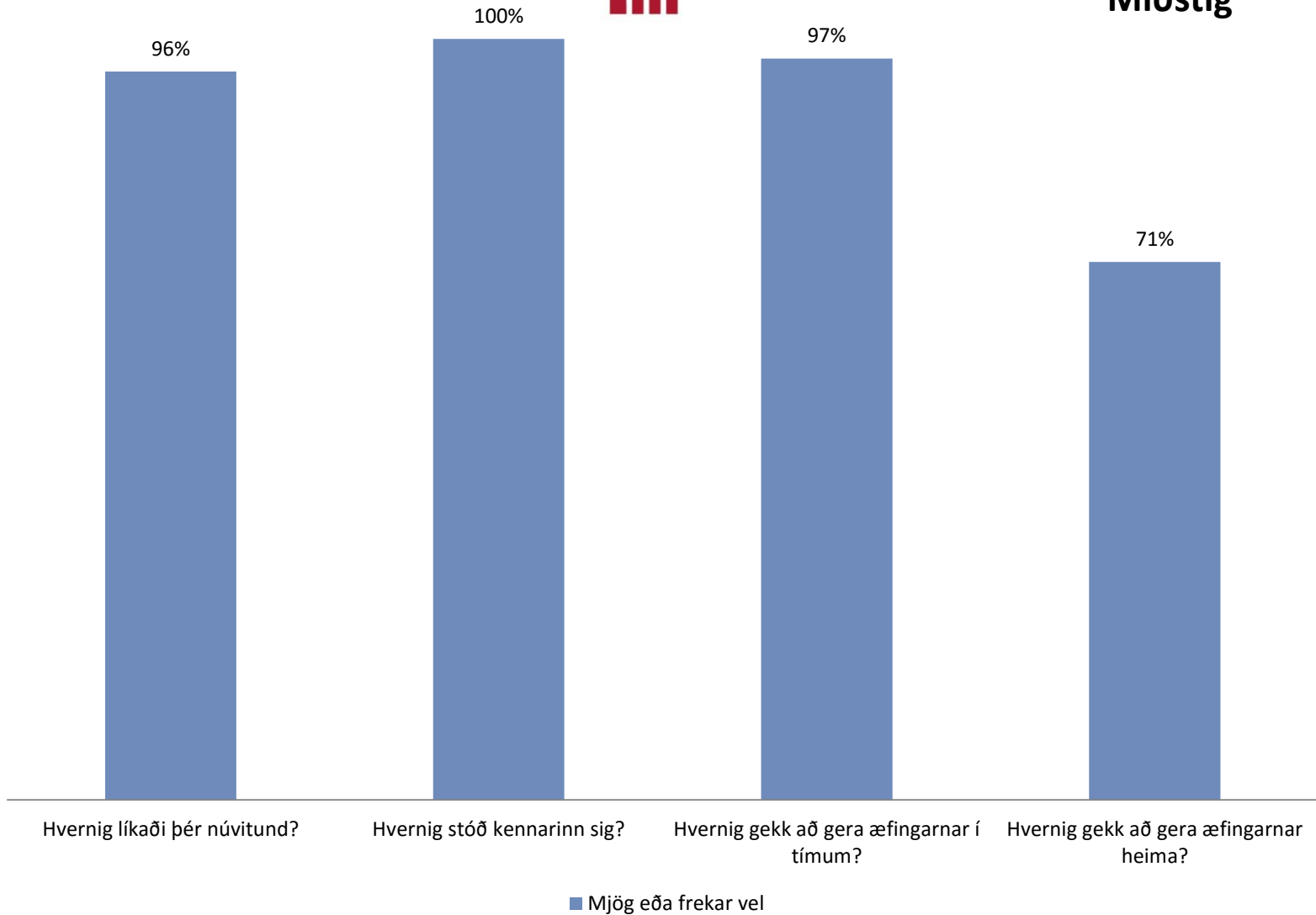


## Yngsta stig



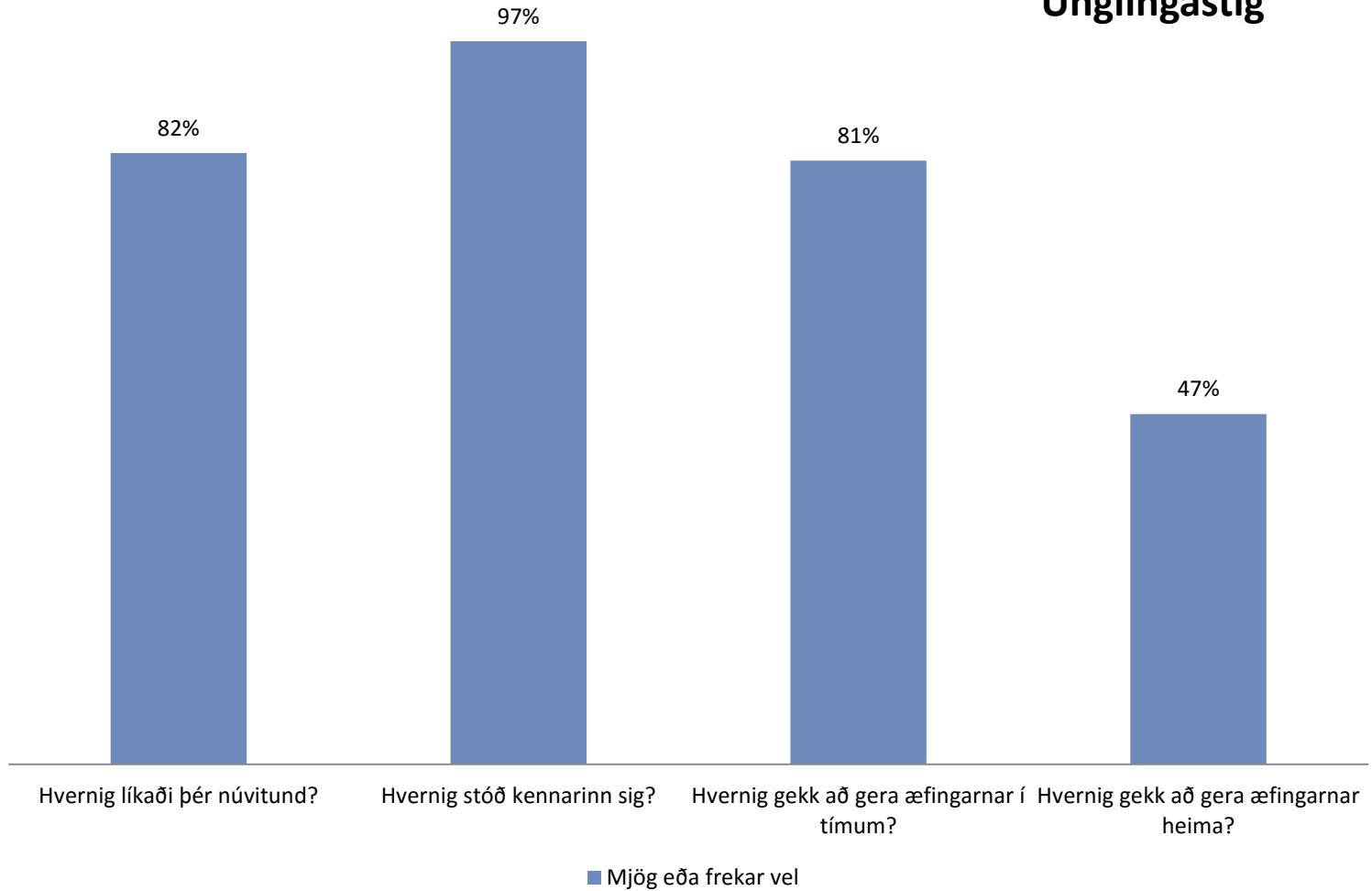


## Miðstig





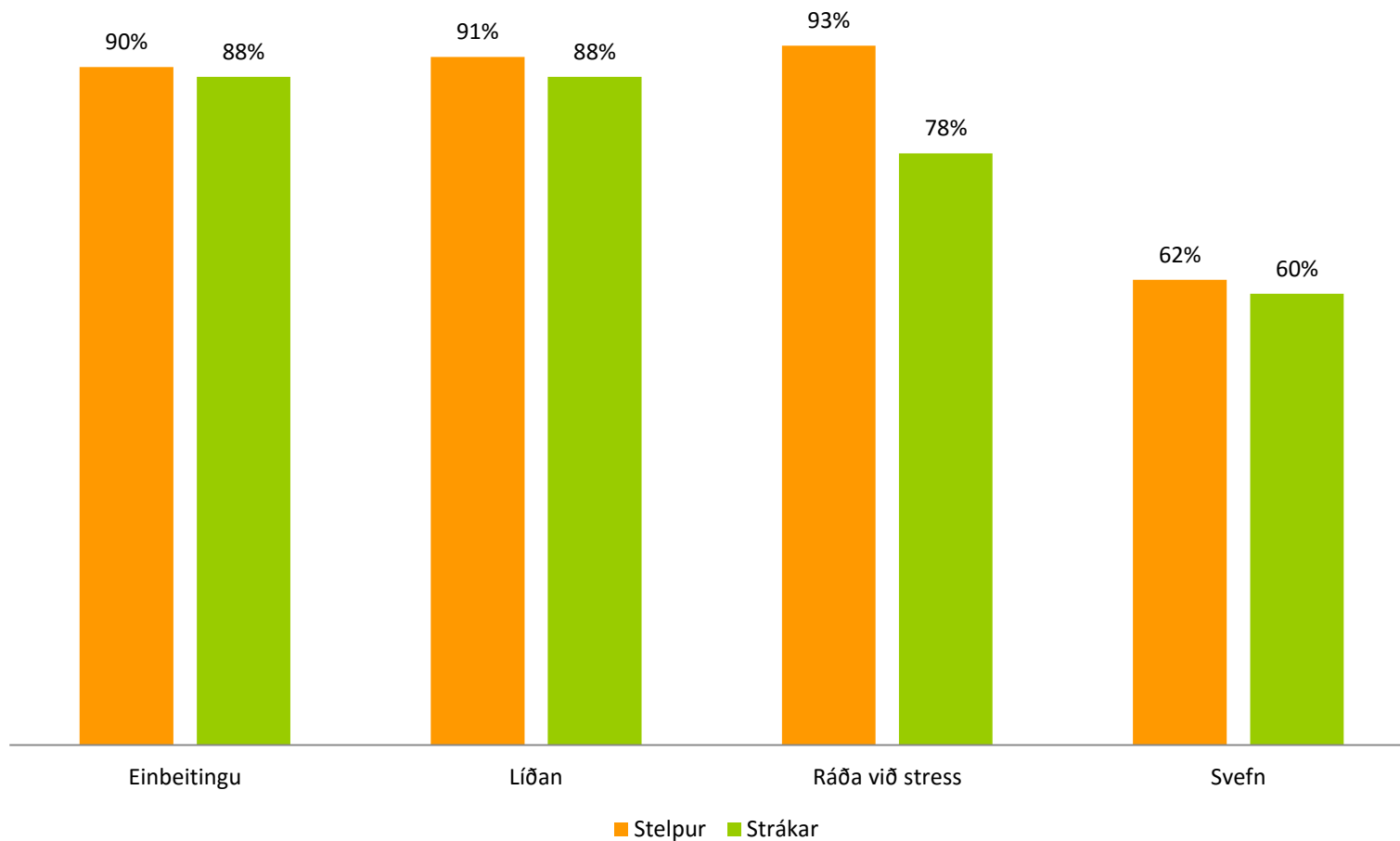
## Unglingastig





## Yngsta stig

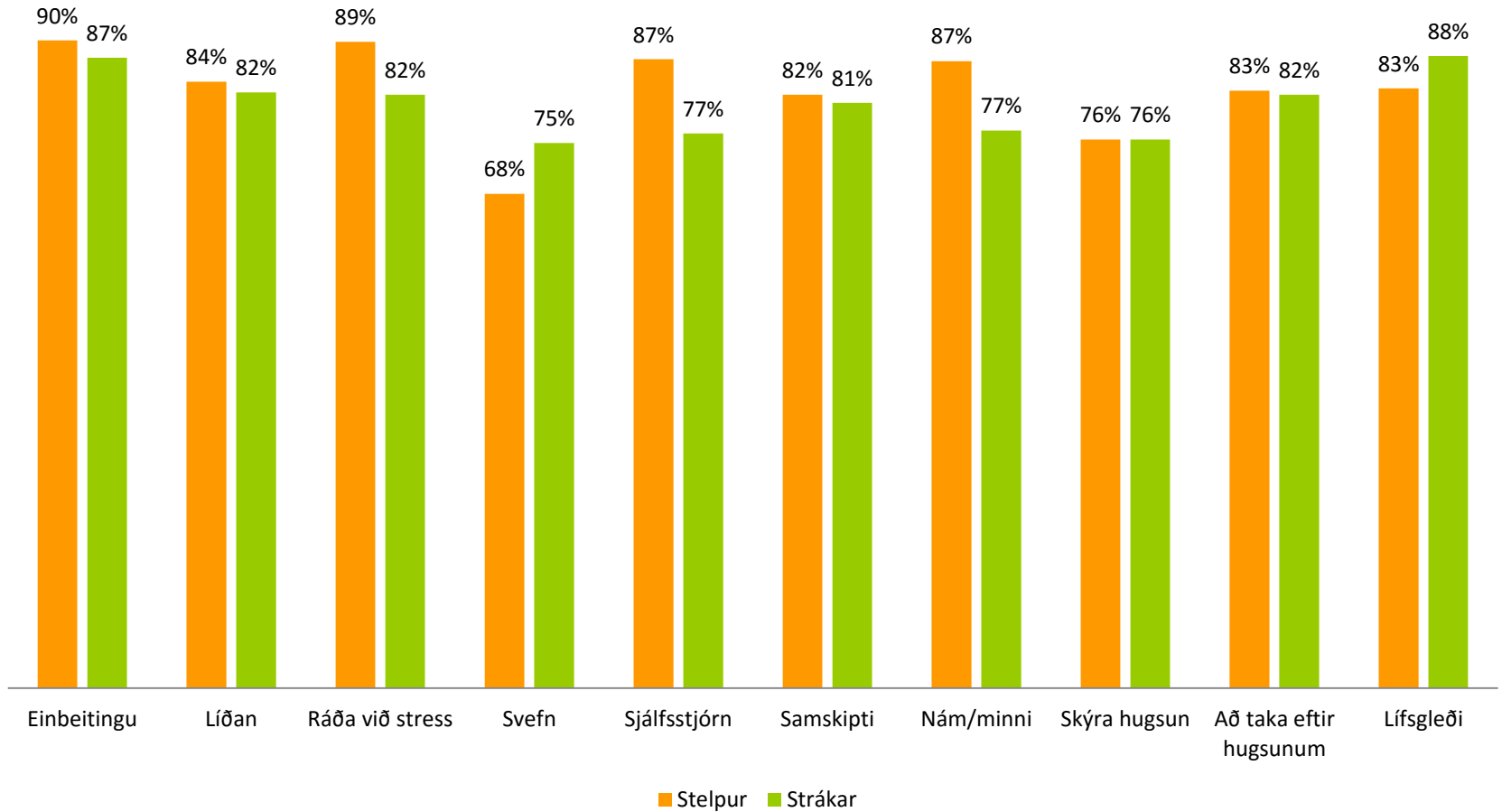
*Telur þú að núvitund hafi hjálpað þér með:*





## Miðstig

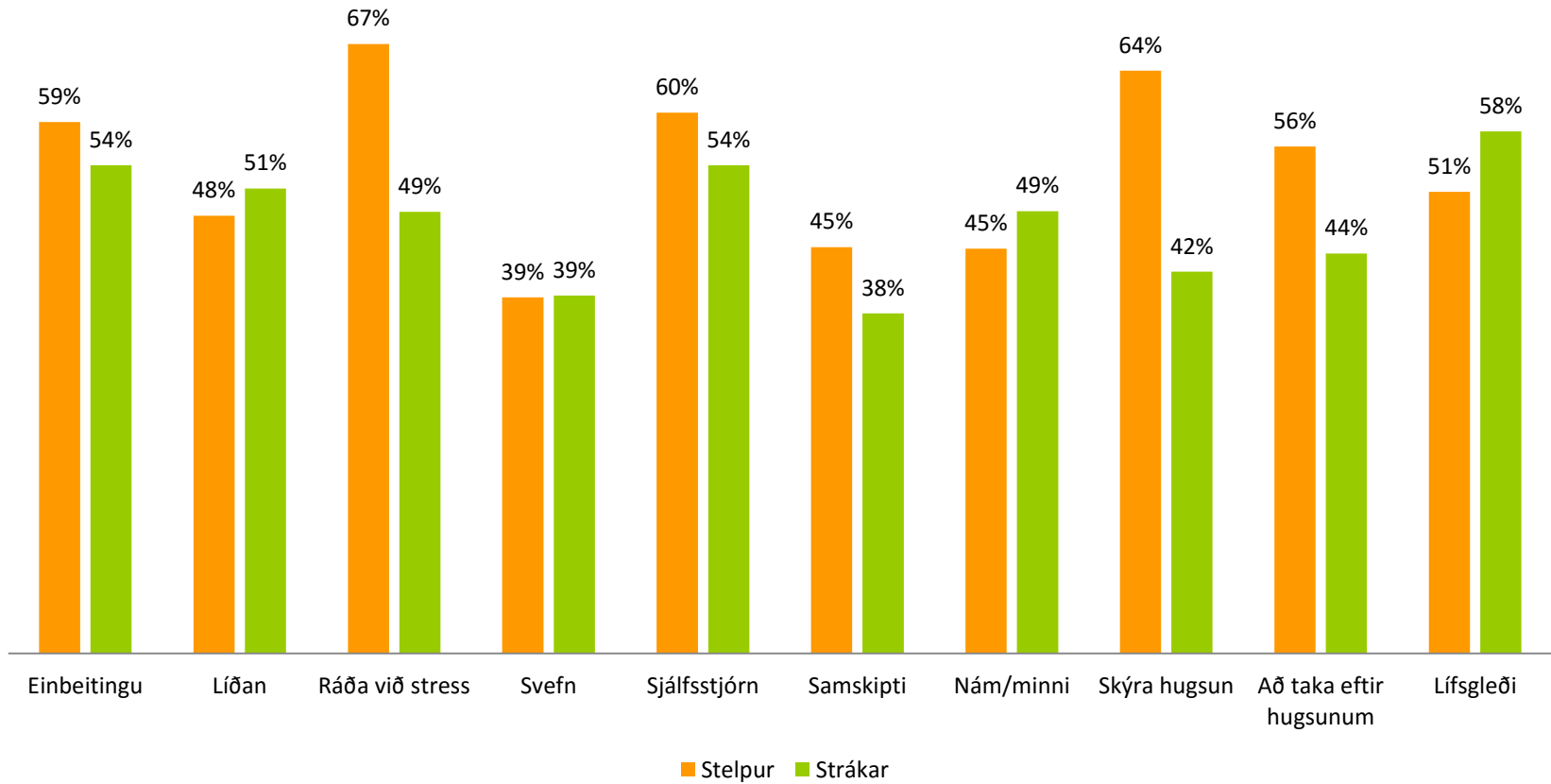
*Telur þú að núvitund hafi hjálpað þér með:*





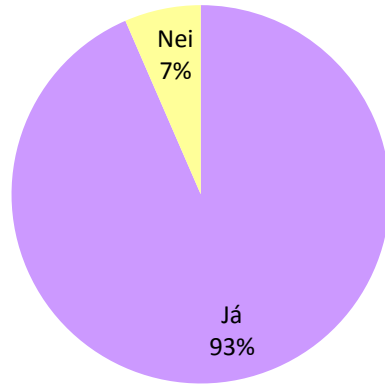
## Unglingastig

Telur þú að núvitund hafi hjálpað þér með:

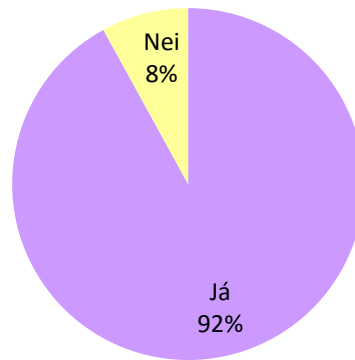




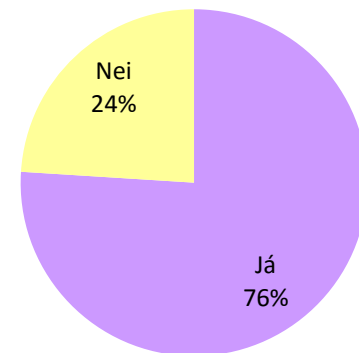
## Á að kenna Núvitund? *Yngsta stig*



## Á að kenna Núvitund? *Miðstig*



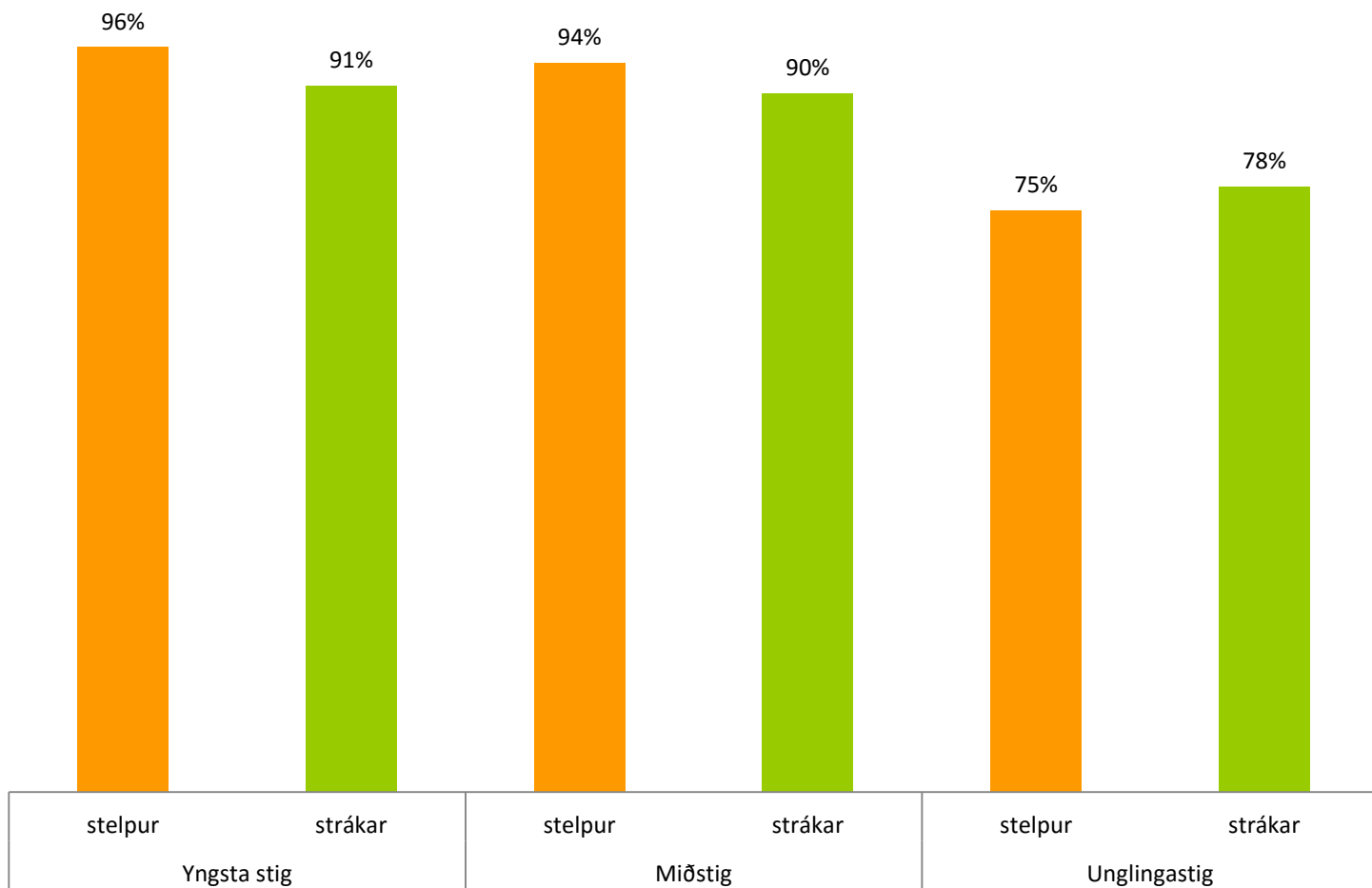
## Á að kenna Núvitund? *Unglingastig*





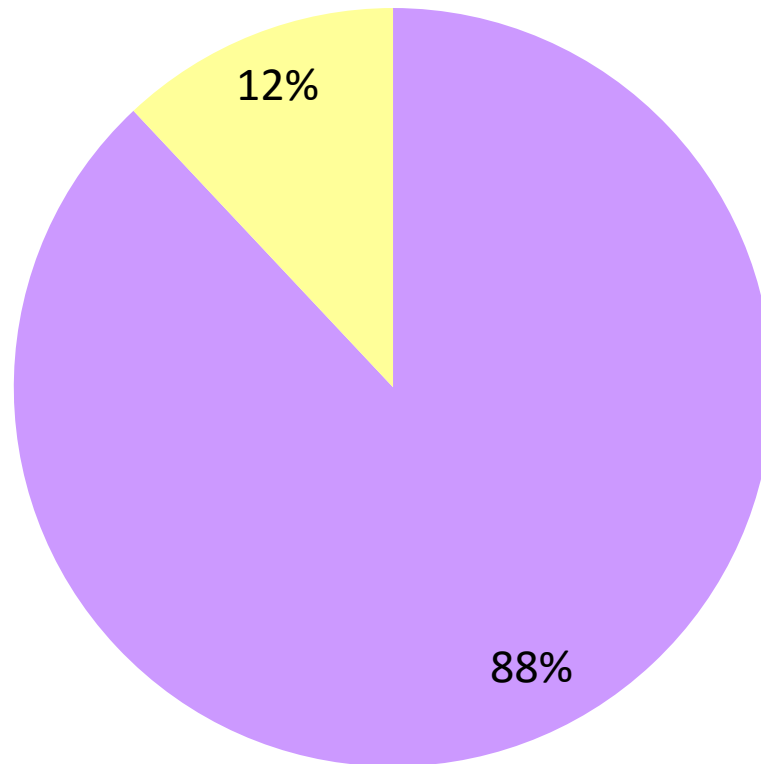


## Á að kenna núvitund?



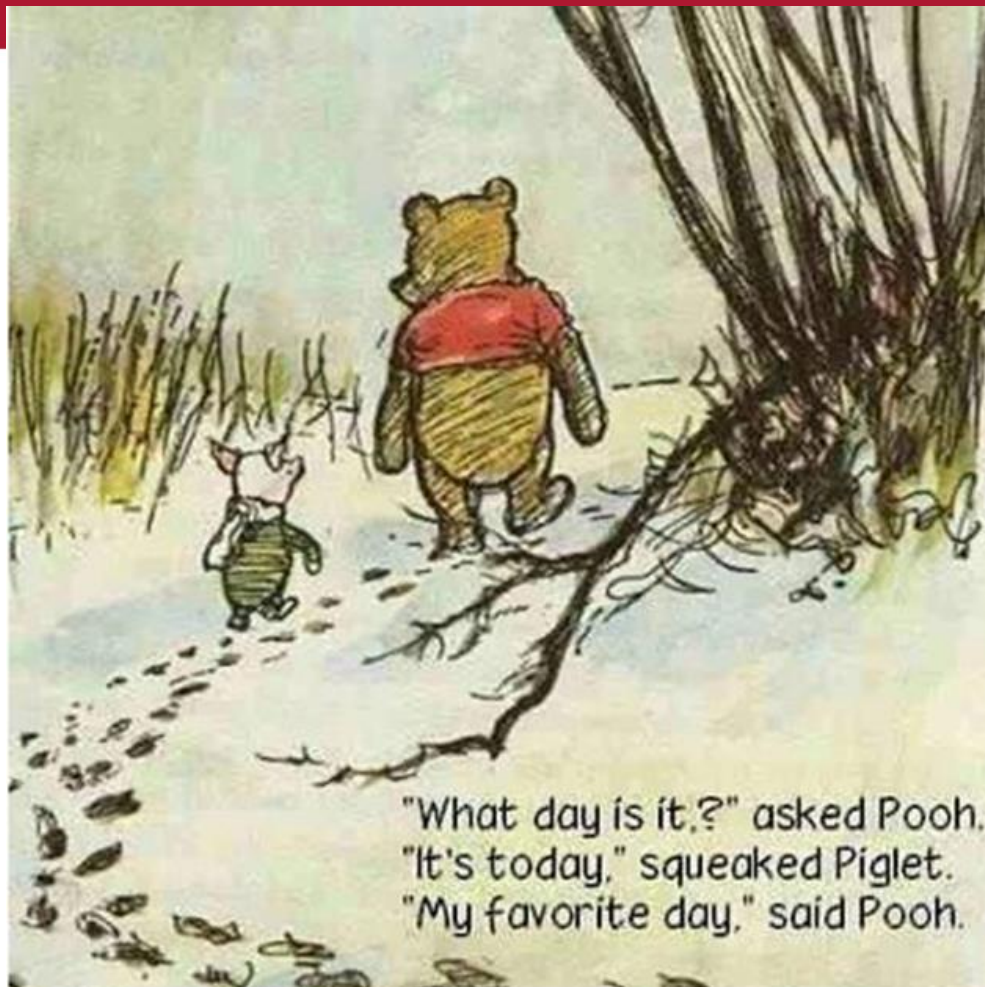


## Á að kenna Núvitund?



■ Já  
■ Nei





"What day is it.?" asked Pooh.  
"It's today," squeaked Piglet.  
"My favorite day," said Pooh.

# Takk fyrir!



HÁSKÓLI ÍSLANDS