

# Slökun/hugleiðsla

---

Kennarar: Katrín Sif Kristbjörnsdóttir

## Markmið:

Að nemendur fái tækifæri til að kynna sér leiðir til slökunar og hugleiðslu.

Að nemendur fái tækifæri til að æfa liðleika og tileinki sér teygjuæfingar.

## Námsefni:

Slökunartónlist, leiddar hugleiðslur, teygju- og liðleikaæfingar, fræðsluefni og annað efni frá kennara.

## Kennsluaðferðir:

Hlustunarefni, verklegar æfingar og umræður.

## Námsmat:

Námsmat byggist á mætingu og virkni í tímum.