

# Efnisyfirlit

<b>Töflur.....</b>	<b>xiii</b>
<b>1. Inngangur .....</b>	<b>1</b>
1.1    Val á viðfangsefni.....	1
1.2    Markmið ritgerðar.....	2
1.3    Uppbygging ritgerðar.....	3
<b>2. Fræðilegt yfirlit .....</b>	<b>5</b>
2.1    Uppruni og tilgangur jákvæðrar sálfraði .....	5
2.2    Hugtök og rannsóknir .....	6
Lífsánægja.....	7
Hamingja.....	7
Velferð .....	8
Styrkleikar.....	9
Flæði .....	10
Jákvæðar tilfinningar .....	11
Bjartsýni.....	13
Sjálfsvinsemd.....	15
Núvitund .....	18
2.3    Jákvæð menntun í skólum.....	20
Vægi umhverfis og tilfinninga í námi.....	21
Ávinnungur jákvæðrar menntunar .....	22
Tækifæri jákvæðrar menntunar í skólum .....	25
Ávinnungur núvitundarþjálfunar .....	26
Staðan á Íslandi.....	27
Jákvæð menntun og aðalnámskrá framhaldsskólanna .....	28
2.4    Kennsluhættir og kennsluaðferðir í jákvæðri menntun.....	31
Kennsluaðferðir .....	32
<b>3. Kennsluefni.....</b>	<b>39</b>

3.1	Kennsluáætlun .....	41
3.2	Viðfangsefni kennslunnar .....	42
<b>4.</b>	<b>Umræða.....</b>	<b>45</b>
4.1	Að hagnýta þekkingu .....	46
4.2	Áskoranir kennara.....	47
4.3	Vangaveltur um kennsluefni og kennsluaðferðir .....	48
4.4	Lokaorð.....	51
	<b>Heimildir .....</b>	<b>53</b>
	<b>Fylgiskjöl.....</b>	<b>65</b>