



BESTI BEKKUR Í HEIMI

Handbók

Stuðlað að góðum bekkjaranda meðal
framhaldsskólanemenda

Bergljót Klara Benjamínsdóttir
Sigrún Birna Arnardóttir

Efnisyfirlit

Inngangur	3
Hlutverk leiðbeinenda	4
Ísbrjótar	5
Nafn og hreyfing	6
Nafn og bolti	7
Kynning	8
Öskurapinn	9
Staðreyndaleikur	10
Skalla/gípa	11
Persónulegi stólaleikurinn	12
Mörgæsin	13
Að skipta í hópa	14
Talning	15
Röð	16
Pörun	17
Stoppdans	18
Samvinna	19
Hjarta, spaði, tígull, lauf	20
Eggjafall	21
Appelsína	22
Húllahringur	23
Eyðieyja	24
Blindralestin	25
Krækja	26
Hnútur	27
Hraðbolti	28
Traust	29
Að snerta gólf	30
Fallturn	31
Ígrundun	32
Spurningar sem þú getur nýtt þér við ígrundun	33
Hugmyndir að aðferðum til ígrundunar	34
Dæmi um tíma	35
Heimildir	36

Inngangur

Handbók þessi er ætluð þeim sem starfa innan framhaldsskóla. Markmið hennar er að leiðbeinendur geti notast við æfingar sem öflugar eru til þess að efla bekkjaranda. Handbókinni er skipt í sex hluta.

Hlutverk leiðbeinanda gegnir lykilhlutverki þegar kemur að því að efla bekkinn. Hér að neðan verða tekin fyrir dæmi hvernig leiðbeinandi getur leiðbeint bekk í gegnum æfingar sem hafa það markmið að þjappa hópnum saman.

Ísbrjótur er góð leið til þess að „brjóta ísinn“ meðal nemenda og flýta fyrir að nemendur myndi tengsl. Í öðrum hluta eru gefin dæmi um ísbrjóta sem gott er að nýta til þess að stuðla að góðum bekkjaranda.

Hvernig skal skipta í lið eða minni hópa? Margar leiðir eru til þess að skipta nemendum í lið eða minni hópa. Gott er að skipta hópnum upp þannig að allir fái að vinna með öllum. Því mikilvægt að nemendur fái ekki að ákveða með hverjum þeir vinna.

Í þriðja hluta eru gefin dæmi um leiðir til þess að skipta í lið eða minni hópa á fjölbreyttan hátt.

Í fjórða hluta verður farið yfir samvinnuverkefni. Samvinnuverkefni auka félagsfærni nemenda og því er tilvalið að nýta slík verkefni til þess að efla bekkjaranda. Samvinnuverkefni fara oft fram í minni hópum þar sem hóparnir þurfa að komast að sameiginlegu markmiði. Þar er unnið með félagsfærni, jákvæð samskipti og virkni nemenda (Gerður G. Óskarsdóttir, 2018).

Í fimmta hluta handbókarinnar verður ígrundun tekin fyrir. Ígrundun er frábær aðferð til þess að auka vitund nemenda fyrir upplifunni eða reynslunni sem fór fram í kennslustundinni. Var eitthvað sem þau gerðu sem var nýtt fyrir þeim? Var eitthvað óþæginnlegt og afhverju? Var eitthvað sem stóð uppúr? Hvað var það og afhverju? Hér að neðan eru dæmi um hvernig leiðbeinandi getur stýrt bekk í gegn um ígrundun svo hún skili sem bestum árangri.

Í sjötta hluta eru tekin fyrir dæmi hvernig gott sé að setja upp tíma.

Hlutverk leiðbeinenda

Hér þarft þú kæri leiðbeinandi að vera opinn, hress og kátur því framkoma þín við hópinn skiptir miklu máli. Nemendur eru líklegri til þess að taka þátt og hafa gaman ef þú sýnir áhuga. Æfingarnar sem þú ert að fara í með nemendum þínum geta verið krefjandi, erfiðar en jafnframt virkilega skemmtilegar. Gott er að taka spjall við nemendurna um fyrirkomulag tímans og komast að sameiginlegu markmiði hvað nemendur vilja fá út úr tímanum. Mikilvægt er að virkja alla nemendur svo æfingarnar skili sem bestum árangri.

Í upphafi tímans er gott að notast við svokallaða ísbrjóta, en ísbrjótur eru gerðir til þess að „brjóta ísinn” og hrista upp í nemendum. Ísbrjótur geta verið virkilega óþægindir og því er mikilvægt að þú hvetjir nemendur þína áfram.

Í samvinnuverkefnunum þarft þú að útskýra vel fyrir nemendum verkefnið. Þegar farið er í samvinnuverkefni er mikilvægt að nemendur fái að vinna sjálfstætt sem hópur og að þú leyfir þeim að rökræða og finna lausn á verkefninu. Að sjálfsögðu er þó mikilvægt að vera til taks ef nemendur þurfa á þér að halda.

Í lok tímans er mikilvægt að þú setjist niður með nemendum þínum og fái þá til þess að ígrunda. Neðst í handbókinni eru ýmsar leiðir til þess að beita ígrundun á hóp og mælum við með að þú nýtir þér einhverja þessara leiða. Hvort sem að þú ákveður að spjalla við hópinn í heild sinni, í minni hópum eða hvern fyrir sig þarft þú að vera virkur og hjálpa nemendum að ígrunda tímann á skemmtilegan hátt svo að tíminn skili árangri.

Gangi þér vel!

Ísbrjótur

Gott er að byrja hvern tíma á svokölluðum ísbrjót. Ísbrjótur eru leikir sem að stuðla að jákvæðum samskiptum meðal nemenda og flýta þannig fyrir því að nemendur myndi tengsl.

Þegar að bekkur hittist í fyrsta skipti er upplagt að fara í nafnaleik með hópnum. Ef að nemendur eru aftur á móti byrjaðir að kynnast innan bekkjarins er upplagt að fara með þeim í æfingar sem hafa það markmið að þjappa saman hópnum og brjóta ísinn.

(Hulda Valdís Valdimarsdóttir og Sigrún Sveinbjörnsdóttir, 2005).

Nafn & hreyfing

Markmið:

Að nemendur læri nöfn hvors annars og hafi gaman

Tími:

15-20 mínútur

Áhöld:

Engin

Nemendur mynda hring. Einn nemandinn byrjar á því að kynna sig og gerir einhverja einfalda hreyfingu með. Næsti tekur við, segir nafn þess sem á undan kom og gerir hreyfingu hans. Því næst segir hann sitt nafn og gerir sína hreyfingu.

Þetta gengur síðan koll af kolli og allir segja nöfn þeirra sem að voru á undan. Sá síðasti í hringnum þarf því að segja nöfn allra í hringnum og gera hreyfingu þeirra.

Nafn & bolti

Markmið:

Að nemendur læri nöfn hvors annars og hafi gaman

Tími:

10-15 mínútur

Áhöld:

Bolti

Nemendur mynda hring og einn heldur á bolta. Sá sem heldur á boltanum segir nafnið sitt og kastar boltanum til einhvers í hringnum.

Sá hinn sami þarf að segja nafnið á þeim sem að kastaði áður en hann grípur.

Ef að nemandinn nær ekki að segja nafnið á þeim sem að kastaði áður en hann grípur er hann úr leik.

Kynning

Markmið:

Að nemendur læri nöfn hvors annars og kynnist

Tími:

15-20 mínútur

Áhöld:

Engin

Nemendur eru paraðir saman, tveir og tveir.

Nemendurnir fá nokkrar mínútur til þess að undirbúa stutta kynningu um hvorn annan.

Þegar að þeir hafa undirbúið kynninguna eiga þeir að kynna félagann fyrir öðrum nemendum bekkjarins.

Öskurapinn

Markmið:

Að hafa gaman og fá nemendur til þess að fara út fyrir þægindahringinn

Tími:

5-10 mínútur

Áhöld:

Engin

Nemendur standa í hring, loka augunum og telja saman upp að þremur. Á þremur opna allir augun og stara á einhverja manneskju.

Ef sá sem nemandinn starir á starir á móti (myndar augnsamband) þá eiga báðir að öskra eins hátt og þeir geta og láta sig falla í gólfið.

Leikurinn heldur áfram þar til einn eða tveir eru eftir.

Staðreyndaleikur

Markmið:

Að nemendur finni að þeir eigi eitthvað sameiginlegt og að nemendur kynnist betur

Tími:

15-20 mínútur

Áhöld:

Stólar (einum færri en nemendur)

Einn nemandi stendur í miðjunni á meðan að aðrir setjast í hring (á stólum). Sá sem byrjar í miðjunni segir eina staðreynd um sig (dæmi: Ég á hund).

Ef að það sem hann nefnir á við um fleiri þá standa þeir upp og keppast við að skipta innbyrðis um stóla.

Þar sem að það eru ekki stólar fyrir alla þá endar einn í miðjunni. Sá nemandi sem ekki nær stól er þá kominn í það hlutverk að segja eina staðreynd um sig og leikurinn heldur áfram.

Skalla /grípa

Markmið:

Að hafa gaman

Tími:

10-20 mínútur

Áhöld:

Bolti

Nemendur raða sér í röð, öxl við öxl. Leiðbeinandinn stendur með bolta fyrir framan nemendur.

Leiðbeinandinn kastar boltanum að einhverjum í hópnum, um leið og hann kastar kallar hann annað hvort; „skalla!” eða „grípa!”. Ef hann kallar skalla, á sá sem hann kastar boltanum til að grípa boltann, hins vegar ef leiðbeinandinn kallar grípa, á sá hinn sami að skalla boltann til baka á leiðbeinandan.

Persónulegi stólaleikurinn

Markmið:

Að nemendur finni eitthvað einstakt um sig og að þeir kynnist betur

Tími:

15-20 mínútur

Áhöld:

Jafn margir stólar og nemendur

Nemendur sitja í hring. Nemendur hugsa eitt atriði sem að þeir telja einstakt um sig (dæmi: Ég er fædd/ur í Danmörku). Einn byrjar á því að segja það atriði sem að hann telur einstakt um sig, ef það sem hann nefnir á við um fleiri standa þeir upp og setjast á hann.

Nemandinn sem byrjaði verður nú að láta sér detta í hug eitthvert annað atriði sem hann telur einstakt um sig í von um að reyna að losa sig við samnemendur. Takist honum það losnar hann við þá sem settust á hann og næsti í hringnum fær að gera.

Mörgæsin

Markmið:

Að efla samvinnu og fá nemendur til þess að fara út fyrir þægindarramman

Tími:

10-15 mínútur

Áhöld:

Jafn margir stólar og nemendur

Nemendur draga stól í miðja stofuna og setjast í eina klessu hvernig sem þeim langar.

Einn nemandi byrjar á að vera „mörgæsin” og því er einn laus stóll á gólfinu.

Markmið mörgæsarinnar er að komast á stólinn eins fljótt og auðið er en þeir nemendur sem sitja í hinum stólunum eiga að reyna að vinna saman að því að setjast í lausa stólinn.

Sá sem er mörgæsin þarf að labba eins og mörgæs og má því ekki hlaupa. Þegar mörgæsin nær sæti á sá sem stendur eftir að vera mörgæsin og leikurinn endurtekinn.

Að skipta í hópa

Það getur reynst leiðbeinendum erfitt að skipta nemendum niður í hópa.

Það eru til fjölbreyttar aðferðir til þess að skipta nemendum í hópa af handahófi.

Hafa þér þó í huga að stundum hentar betur að kennarinn velji hverjir lenda saman í hóp.

Hér að neðan eru aðferðir til þess að skipta nemendum í hópa af handahófi.

Talning

Einfaldasta leiðin til þess að skipta í hópa er að telja nemendur.

Það fer eftir fjölda hópanna hversu hátt er talið (dæmi: Ef skipta á nemendum niður í fjóra hópa er talið einn, tveir, þrír, fjórir).

Eftir að nemendur hafa fengið númer safnast þeir saman í hópa samkvæmt tölunni sem að þeir fengu.

Röð

Nemendur raða sér í röð (án þess að tala) eftir t.d:

- **Afmælisdegi**
- **Hæð**
- **Stafrófsröð**
- **Skóstærð**
- **Hvenær að þeir fóru að sofa í gær**

Nemendum er síðan skipt í hópa eftir röðinni sem myndast. Hægt er að númera nemendur eftir röðinni einn, tveir, þrír, fjórir (eftir því hversu margir hóparnir eiga að vera).

Stoppdans

Tónlist er sett í gang og nemendur eiga að hreyfa sig frjálst um kennslustofuna.

Eftir smá stund stoppar leiðbeinandinn tónlistina og segir til dæmis þremur að koma saman, þá eiga þír og þír að mynda litla hópa.

Leiðbeinandinn heldur áfram og segir nýja tölu. Þetta er gert í nokkur skipti. Þar til að leiðbeinandinn segir þann fjölda nemenda sem á að koma saman.

Pörun

Nemendur eiga að koma saman eftir því hversu marga hópa kennarinn vill fá (dæmi: Ef að leiðbeinandinn vill skipta bekknum niður í fimm hópa þá biður hann fimm nemendur um að koma saman).

Eftir að nemendurnir hafa komið saman er hverjum einstakling innan hópsins gefið númer einn, tveir, þrír, fjórir, fimm og eiga þeir því næst að para sig saman við einstaklinga sem að fengu sama númer.

Samvinna

Ein öflugasta aðferðin til þess að efla félagsfærni nemenda er að skapa nemendum tækifæri til samvinnu. Í samvinnu leggur þú fram ákveðið verkefni með skýru markmiði og eiga hóparnir að komast að sameiginlegu markmiði til þess að skila af sér ákveðinni lokaafurð.

Lausn verkefnisins felst í því að nemendur hugleiði verkefnið í sameiningu, deili þekkinu sinni, skilningi og viðhorfum og setji sig í spor hvers annars (Rúnar Sigþórsson, Börkur Hansen, Jón Baldvin Hannesson, Ólafur H. Jóhannson, Rósa Eggertsdóttir og Mel West, 1999).

Samvinnuverkefni gefa nemendum tækifæri til að sýna frumkvæði, bætir námsárangur, styrkir sjálfsmynd, og stuðlar að auknum félagslegum þroska nemenda (Gerður G. Óskarsdóttir, 2018).

Í verkefnum sem þessum fá einstaklingar bekkjarins tækifæri til þess að efla tengsl við samnemendur. Einnig gefa verkefnið færi á því að nemendur myndi ný tengsl við einstaklinga sem að þeir þekkja lítið innan bekkjarins.

Hjarta, spaði, tígull, lauf

Markmið:

Að efla samvinnu nemenda

Tími:

10-15 mínútur

Áhöld:

Spilastokkur

Nemendum er skipt í fjögur lið eftir spilasortum (hjarta, spaði, tígull og lauf). Spilastokkur er lagður í miðjuna á kennslustofunni, þannig að öll spilin snúa niður. Liðin fara hvert í sitt horn kennslustofunnar.

Einn úr hverju liði hleypur af stað inn að miðjunni og tekur af handhófi eitt spil úr bunkanum. Hann kíkir á spilið, ef spilið er ekki af sort liðsins þá leggur hann það niður og hleypur til baka og næsti leikmaður leggur af stað.

Ef að spilið er hinsvegar af sort liðsins þá hleypur hann til baka með spilið og leggur það niður og næsti leikmaður leggur af stað. Það lið sem er fyrst til þess að safna öllum spilunum af sinni sort vinnur.

Eggjafall

Markmið:

Að efla samvinnu nemenda

Tími:

15-20 mínútur

Áhöld:

Eitt egg á hvert lið og dagblöð

Bekknum er skipt niður í smærri hópa (um það bil fjórir í hverjum hóp).

Hver hópur á að búa til hreiður úr dagblöðum í sameiningu. Hóparnir fá um það bil tíu mínútur til þess að búa til hreiðrið.

Hreiðrið á að geta gripið eggj úr hæð án þess að brotna. Eftir tíu mínútur þá koma allir saman að fylgjast með afrekstri hvers hóps. Einn nemandi úr fyrsta hópnum stendur uppá stól og lokar augunum.

Hann réttir út höndina og heldur á hráu eggji. Aðrir meðlimir hópsins eiga að stýra höndinni þannig að hún sé beint fyrir ofan hreiðrið. Síðan telja allir saman niður frá fimm og nemandinn sem að stendur uppá stólnum sleppir egginu.

Markmiðið er að eggjið lendi í hreiðrinu og brotni ekki. Því næst fylgjast allir með næsta hóp og svo koll af kolli.

Appelsína

Markmið:

Að efla nánd og samvinnu nemenda

Tími:

5-10 mínútur

Áhöld:

Ein appelsína á hvert lið

Bekknun er skipt upp í þrjú til fjögur lið. Hver og einn hópur raðar sér í röð þannig að nemandinn sem að er fremstur í röðinni snýr fram. Því næst fær hópurinn appelsínu sem að fremsti meðlimur hvers hóps setur á milli höku og bringu.

Þegar að leiðbeinandi segir byrja eiga nemendur að koma appelsínunni frá fremsta manni og að þeim aftasta án þess að nota hendur. Ef að appelsínan dettur í gólfíð þurfa nemendur að byrja upp á nýtt.

Húllahringur

Markmið:

Að efla samvinnu nemenda

Tími:

5-10 mínútur

Áhöld:

Húllahringur

Nemendur standa í hring og leiðast. Húllahringur er settur á milli tveggja nemanda, þannig að þeir leiðast í gegnum hringinn.

Nemendur eiga að keppast við að koma húllahringnum allan hringinn án þess að sleppa höndunum. Hægt er að gera leikinn erfiðari með því að láta nemendur loka augunum.

Eyðieyja

Markmið:

Að efla samvinnu nemenda

Tími:

10-15 mínútur

Áhöld:

Dagblöð

Fimm ágætlega stórar eyjur, sem myndaðar eru úr dagblöðum eru lagðar hér og þar um kennslustofuna. Nemendur labba um þar til leiðbeinandi segir þeim að það sé komið flóð.

Þeir þurfa þá að komast á eyjurnar. Ef allir nemendur ná að komast á eyju án þess að neinn líkamshluti af þeim snerti gólf þá eru eyjurnar minnkaðar og atburðarásin endurtekin. Þetta er gert þar til að nemendur ná ekki að þjappa sér saman á eyjurnar.

Blindralestin

Markmið:

Að efla samvinnu, samskipti og traust innan bekkjarins

Tími:

10-15 mínútur

Áhöld:

Stólar og borð til þess að búa til þrautabraut

Nemendum er skipt upp í smærri hópa (gott er að hafa um það bil fimm í hverjum hóp). Nemendur eiga að koma sér frá A til B í einni röð eða lest.

Allir einstaklingar lestarinnar eru með lokuð augun nema sá sem er aftast. Sá einstaklingur sem er aftast er með opin augun og þarf að stjórna því hvernig lestin fer frá A til B.

Hvert lið þarf að koma sér saman um tákni eða merki svo þeir sem eru með lokið augun viti hvort þeir eiga að fara til dæmis til hægri eða vinstri. Leikurinn klárast þegar að allir hópar ná að komast á leiðarenda.

Krækja

Markmið:

Að efla samskipti og samvinnu meðal nemenda

Tími:

5-7 mínútur

Áhöld:

Engin

Paraðir eru saman tveir og tveir nemendur af handahófi. Þeir snúa baki í hvorn annan og krækja höndunum saman.

Því næst eiga þeir að setjast niður á gólfið (með hendurnar kræktar og snúa bak í bak) og standa upp aftur.

Þetta er endurtekið nokkrum sinnum og nemendur eiga ávallt að skipta um féлага.

Hnútur

Markmið:

Að efla samskipti, samvinnu og nánd innan bekkjarins

Tími:

5-10 mínútur

Áhöld:

Engin

Nemendum er skipt niður í þrjá til fjóra hópa. Því næst mynda hóparnir hring, þannig að allir meðlimir hópsins snúa inn að miðju.

Nemendur loka augunum og rétta fram báðar hendur. Með lokuð augun eiga nemendurnir að finna einhverjar aðrar hendur og leiða þær.

Þegar að allir nemendur hafa fundið hendur til þess að leiða mega þeir opna augun. Í sameiningu eiga nemendur að leysa flækjuna sem hefur myndast.

Leikurinn er síðan endurtekinn nema í þetta skiptið mega nemendur ekkert tala saman.

Hraðbolti

Markmið:

Að efla samskipt, samvinnu og nánd innan bekkjarins

Tími:

10-15 mínútur

Áhöld:

Þrír til fjórir boltar

Nemendur mynda hring og einn byrjar með bolta. Hann kastar boltanum á annan einstakling og segir nafnið hans í leiðinni.

Leikurinn gengur út á það að nemendur þurfa að muna hver kastar boltanum til þeirra og á hvern þeir kasta. Þegar að nemendur eru orðnir öruggir er einum og einum bolta bætt við.

Traust

Markmið:

Að efla traust meðal nemenda bekkjarins

Tími:

10-15 mínútur

Áhöld:

Engin

Tveir og tveir nemendur eru paraðir saman. Einn nemandinn lokar augunum og lætur sig falla afturábak. Hinn nemandinn á að grípa félagann. Þeir sem að eru tveir og tveir skiptast á að gera þetta nokkrum sinnum.

Því næst er nemendum skipt upp í tvo hópa. Hóparnir mynda tvo hringi, innri og ytri hring, og snúa báðir hóparnir þannig að þeir horfa inn að miðju. Nemendur í innri hring loka augunum og nemendur í ytri hring byrja að labba af stað kringum hringinn.

Leiðbeinandi segir þeim síðan að stoppa fyrir aftan nemanda í innri hring. Nemendur í innri hring eiga síðan að láta sig falla afturábak og nemendur í ytri hring eiga að grípa, eins og gert var í æfingunni fyrir leikinn.

Þetta er síðan endurtekið nokkrum sinnum áður en að nemendur skipta um hlutverk. Gott er að nemandi í ytri hring poti í nemanda í innri hring þegar að hann er tilbúinn að grípa hann.

Að snerta gólf

Markmið:

Að fá nemendur til þess að vinna saman

Tími:

10-15 mínútur

Áhöld:

Húllahringur

Nemendum er skipt upp í sex til átta manna hópa. Nemendur standa í hring með vísifingur hvorrar handa upp (lófa upp).

Leiðbeinandi leggur húllahring ofan á fingurna þannig að hann liggur ofan á fingrum allra í hópnum. Nemendur eiga því næst að hjálpast að við að koma hringnum láréttum niður á gólf og aftur upp. Þetta er endurtekið nokkrum sinnum.

Fallturn

Markmið:

Að efla traust meðal nemenda bekkjarins

Tími:

10-15 mínútur

Áhöld:

Eitthvað til þess að binda fyrir augun á þeim sem að er í miðjunni

Nemendum er skipt í átta til tíu manna hópa. Hver hópur myndar hring og einn meðlimur hópsins kemur inn í miðjan hringinn með bundið fyrir augun.

Sá sem að er inní hringnum lætur sig falla í hvaða átt sem er og hinir í hópnum grípa hann og ýta honum í aðra átt. Svona gengur leikurinn í nokkra stund áður en skipt er um nemenda í miðjunni.

Ígrundun

Þegar að kennslustundinni fer að ljúka er mikilvægt að þú setjist niður með nemendum og fáiir þá til þess að ígrunda. Einnig er þó hægt að stoppa í miðri kennslustund og ígrunda eða taka ígrundun fyrir tímenn.

Ígrundun er flókið fyrirbæri sem fellur undir þá hugmyndafræði sem kallast reynslunám og snýst í grunninn um hvernig hægt sé að læra af því sem að við upplifum eða gerum (Jakob Frímenn Þorsteinsson, 2011).

Nemendur læra lítið sem ekkert á kennslustundinni nema að þeir ígrundi. Mikilvægt er að nemendur horfi á upplifun sína með gagnrýnum hætti og því er mikilvægt að þeir fái hjálp við það ef að þeir þurfa.

Mikilvægt er að þú hafir í huga að gleyma ekki að taka frá tíma til þess að ígrunda. Einnig er mikilvægt að þú sért sveigjanlegur og finnur hvenær best sé að grípa inn í umræður og hvenær sé best að leyfa umræðunni að halda áfram.

Spurningar sem þú getur nýtt þér við Igrundun

- Hvernig fannst ykkur tíminn?
- Hvað var erfiðast og hvað var það sem gerði það að verkum að þér fannst það erfiðast?
- Ef eitthvað jákvætt eða neikvætt sem að stendur uppúr?
- Hvernig líður ykkur eftir þessa upplifun?
- Hvað fannst þér ganga vel og hvað mátti betur fara?
- Hvað var það merkilegasta sem þú uppgötvaðir við þessa æfingu, um sjálfan þig, um aðra?

Hversvegna brugðust þið við þessum aðstæðum með þessum hætti?

- Hversu góð voru samskipti þín við hópinn og samskipti hópsins í heildina?
 - Hvernig geta lausnir æfinganna endurspeglað lausnir veruleikans á raunverulegum vandamálum?
 - Hvernig hjálpaðir þú öðrum? Líður þér eins og þú gætir hafa hindrað aðra?
 - Hvaða styrkleikar komu í ljós? Hvar getur þú bætt þig mest?
-

Hugmyndir að aðferðum til ígrundunar

- Munnlegar spurningar/umræða: Þú spyrð nemendur út í upplifunina, til þess að virkja sem flesta er gott að fara hringinn og láta alla svara spurningunni.
Gott er að skipta hópnum upp í minni hópa.
- Tweet: Þú gefur nemendum spurningar sem þeir þurfa að svara skriflega í aðeins fjórtíu stöfum eða minna.
- Deila hugleiðingum: Nemendur eru paraðir saman og ræða eitthvað af þeim spurningum sem eru hér fyrir ofan.
- Teikna mynd/semja ljóð eða annað tjáningarform: Nemendur eru látnir svara eitthvað af spurningunum sem að þú spyrð með því að búa til mynd, ljóði eða á öðru tjáningarformi.
- Skilja eftir miða eftir tímann: Áður en hópurinn fer eiga allir að skilja eftir hugleiðingu varðandi tímann.
Þú getur einnig beðið nemendurna um að skilja eftir svar við ígrundunar spurningu sem þú spyrð. Í næsta tíma er svo hægt að ræða hugleiðingarnar.

Dæmi um 60 mínútna tíma

Tími	Viðfangsefni	Markmið	Áhöld
15-20 mínútur	Persónulegi stóla-leikurinn	Hafa gaman, kynnast betur	Jafnmargir stólar og nemendur
5-10 mínútur	Húllahringur	Efla samvinnu og samskipti	Húllahringur
10-15 mínútur	Traustæfing	Efla traust og fara út fyrir þægindarrammann	
15 mínútur	Ígrundun	Fá nemendur til þess að skoða reynsluna	

Tími	Viðfangsefni	Markmið	Áhöld
10-15 mínútur	Nafnaleikur með bolta	Að nemendur læri nöfn bekkjarfélaga	Bolti
15-20 mínútur	Eggjafall	Efla samvinnu og samskipti	Eitt egg á hvert lið og dagblöð
5-10 mínútur	Hnútur	Efla samvinnu, samskipti og nánd	
15 mínútur	Ígrundun	Fá nemendur til þess að skoða reynsluna	

Heimildir

Gerður G. Óskarsdóttir. (2018). Samvinna framhaldsskólanemenda: Liður í lærdómi til lýðræðis. Netla – veftímarit um uppeldi og menntun. Sérrit 2018 – Framhaldsskólinn í brennidepli. Menntavísindasvið Háskóla Íslands. Sótt af http://netla.hi.is/serrit/2018/framhaldskolinn_brennidepli/10.pdf

Hulda Valdís Valdimarsdóttir og Sigrún Sveinbjörnsdóttir. (2008). *Handbók um hópastarf*. Reykjavík: Íþróttta- og tómstundasvið Reykjavíkur.

Jakob Frímann Þorsteinsson. (2012). *Að leika, læra og þroskast úti: um útlíf- og ævintýranám í frístundum og skólastarfi*. Reykjavík: Áskorun.

Rúnar Sigþórsson, Börkur Hansen, Jón Baldvin Hannesson, Ólafur H. Jóhannsson, Rósa Eggertsdóttir og Mel West. (1999). *Aukin gæði náms: Skólaþróun í þágu nemenda*. Reykjavík: Rannsóknarstofnun Kennaraháskóla Íslands.

