

Sjálfsnudd og sjálfsteygjur  
Kennsluefni í lífsleikni fyrir  
4.bekk til 10. bekk

Stefán Ó. Aðalsteinsson



Lokaverkefni lagt fram til fullnaðar B.Ed. –gráðu  
Í grunnskólafræðum við Háskóla Íslands, Menntavísindasviði

September 2009

Sjálfsnudd og sjálfsteygjur  
Kennsluefni í lífsleikni fyrir  
4. bekk til 10. bekk

Stefán Ó. Aðalsteinsson  
010667-5189

Lokaverkefni lagt fram til fullnaðar B.Ed. –gráðu  
Í grunnskólafræðum við Háskóla Íslands, Menntavísindasviði

September 2009

## Ágrip

Höfundur þessara verkefnis hefur stundað nám við Háskóla Íslands undanfarin ár. Þegar ég fór að huga að lokaverkefninu þá gerði ég mér strax grein fyrir því að ég yrði að nota hugmynd að efni sem höfðaði til mín. Varð fyrir valinu sjálfsnudd og sjálfsteygjur. Þannig varð þessi hugmynd til að gera fræðsluvef fyrir kennslu í lífsleikni í grunnskólum. En þessi vefur er einnig öllum öðrum til gagns og ánægju. Í þessu verkefni eru reifaðar hinar ýmsu aðferðir varðandi sjálfsnudd og teygjur. Efnið sem er til fundið á þessum vef kemur frá fyrra námi höfundar. En myndir og myndbönd eru teknar af höfundi. Einstaklingurinn sem situr fyrir á myndum og myndböndum heitir Oddur Ólafsson.

## **Formáli**

Vefsíða þessi er saman sett í þeim tilgangi að hvetja kennara til að nýta sér nudd og teygjur í kennslu. Ég tel að með því að huga markvisst og meðvitað að snertingu og teygjum í grunnskólastarfi hvenær sem er í hinu daglega amstri stuðli það að betri líðan barna og starfsfólks.

Vefurinn er aðalega ætlaður kennurum og kennaranemum svo og foreldrum ásamt öllum þeim sem láta sig varða heilbrigði og vellíðan barna í skólum.

Við gerð þessa lokaverkefnis hef ég notið góðrar aðstoðar leiðsögu kennara míns Péturs Sigurðssonar kennara við Háskólann í Reykjavík og vil ég þakka honum hér með. Ekki má gleyma þætti Þorkels Más Ingólfssonar bókmenntafræðings fyrir aðstoð hvað varðar uppsetningu texta og málfar. Að lokum vil ég þakka Oddi Ólafsyni fyrir að hafa setið fyrir á myndum og einnig fá sjúkrapjálfnir í mjódd sérstakar þakkir fyrir aðstoð og lán á húsnaði við myndatökur.

## **Efnisyfirlit**

Inngangur.....	4
Vefurinn.....	6
Markmið fyrir notendur.....	6
Framkvæmd.....	6
Veftré .....	8
Lokaorð.....	9
Heimildaskrá.....	10

## Inngangur

*Námsgreinin lífsleikni á að efla alhliða þroska nemandans. Það felur m.a. í sér að nemandinn geri sér far um að rækta með sér andleg verðmæti, líkamlegt heilbrigði og sálrænan styrk. Hann efli félagsþroska sinn, siðvit og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Auk þess verður leitast við að styrkja áráði hans, frumkvæði, eðlislæga sköpunargáfu og aðlögunarhæfni til að takast á við kröfur og áskoranir í daglegu lífi (Aðalnámskrá grunnskóla, lífsleikni 1999, bls. 5).*

Í bókinni *Lýðmenntun* eftir Guðmund Finnbogason (1903) segir að menntun er fólgin í alefling sálar og líkama. Uppeldi líkamans á að gera hann sterkan, fíman, fagan og hraustan, þannig verður hann fullkornasta verkfæri sálarinnar (bls. 106). Ekki er annað hægt að leið hugann að því að hér sé á ferðinni svipuð hugsun sem fellst í hugmyndir að uppbyggingu þessa vefs.

Á undanförunum árum hefur töluverð umræða átt sér stað í þjóðfélaginu um álag og streitueinkenni. Miðast umræðan fyrst og fremst við aðstæður og lausnir fullorðinna einstaklinga, foreldra og fyrirvinnu heimilisins. Það gleymist oft að í skólum er mikill ási og þvert á þá hugmynd sem margir fullorðnir hafa, þá verða börn fyrir miklu áreiti í og utan skóla. Börnin hafa hins vegar færri ráð með að losa um streitu heldur en fullorðnir og ýmiskonar vanlíðan og svokölluð hegðunarvandamál má rekja til álags og þreytu. Börn sitja langtímum saman, ýmist í skóla, við heimanám eða við tölvur og oft á tíðum í óheppilegum stellingum. Aðgengilegt og skemmtilegt kennsluefni getur hjálpað börnunum þar sem þau læra einfaldar æfingar til að losa um streitu.

Á þessum vef er að finna myndbönd með sýnikennslu á sjálfsnuddi og sjálfsteygjum, ljósmyndir og fræðsluefni um nudd, teygjur, vöðva og hugmynd að verkefnabók fyrir nemendur sem hægt væri að nota í kennslu í lífsleikni.

Nútímasamfélag einkennist af því að tölvuvæðingin verður sífellt umfangsmeiri þannig að upplýsingatækni skipar æ stærri sess í grunnskólastarfi og er því gagnlegt fyrir kennara að geta nýtt sér fræðsluefni á netinu til þess að kennsluaðferðir verði fjölbreyttari.

Ég trúi því að nudd, teygjur og slökun hafi sannarlega jákvæð áhrif á hormónastarfsemi, blóðflæði og súrefnisflæði líkamans, sem er sérstaklega mikilvægt fyrir börn þar sem líkaminn er að stækka og þroskast. Nú í Íslenska samfélaginu er mikil efnahagskreppa og því er en meiri ástæða til að hugsa vel um börnin okkar

*Táp og fjör og frískir menn*

*finnast hér á landi en*

(Guðmundur Finnbogason, Lýðmenntun.1906:106).

Stefán Ó. Aðalsteinsson

## Vefurinn

Markmið þessa lokaverkefnis er að kynna aðgengilegt fræðslu/sýnikennsluefni fyrir kennslu í lífsleikni í grunnskólastarfi. Vefurinn er aðalega ætlaður kennurum og kennaranemum svo og foreldrum ásamt öllum þeim sem láta sig varða heilbrigði og vellíðan barna í skóla. Hægt er að heimfæra kennslu/fræðsluefni eftir þörfum yfir á öllum aldurstigum. Eins og áður hefur komið fram þá tel ég að með þessu verkefni gefi það kennurum og öðrum þann möguleika að nálgast efni sem tengist lífsleikni á aðgengilegan hátt og eykur um leið fjölbreytni í kennslu hvað varðar lífsleikni.

Slóðin er <http://nemendur.khi.is/stefadal/lokaverkefni.htm> .

## Markmið fyrir notendur

- Að innihald vefsins sé aðgengilegt kennsluefni fyrir 4.bekk til 10.bekk
- Að kennarar, kennaranemar ásamt öllum þeim sem láta sig varða heilbrigði og vellíðan barna í skóla hafi aðgang að vefnum
- Að kennarar hafi aðgang að fróðleiksríku kennsluefni sem tengist lífsleikni

## Framkvæmd

- Kveikjan að verkefninu kviknaði haust 2007
- Heimildasöfnun hófst janúar 05-01-2008
- Innihald verkefnisins átti að vera um sjálfsnudd og teygjur sem ég vildi nýta mér úr fyrri námi
- Leitað var til aðila til þess að fá afnot af aðstöðu fyrir myndatöku og myndbandagerð
- Efni safnað saman varðandi orðalista og heiti
- Ráðfært var við sjúkraþjálfara varðandi tegund af teygjum og nuddi
- Efni sett saman í glæruformi varðandi uppruna, festu, starfsemi, taugar vöðva
- Efni sett saman í glæruformi um áhrif nudds á líkaman
- Efni sett saman í glæruformi áhrif teygjur á líkaman



- Hugmynd að verkefnabók gerð í pdf-formi
- Aðalnámskrá grunnskóla, lífsleikni skoðuð í þeim tilgangi að hugmyndin af verkefninu nýtist sem best á vefsíðunni
- Hönnun vefsins með það í huga að hafa vefinn sem þægilegasta og aðgengilegan
- Efnið var fært yfir á vefinn
- Haldið var áfram að skrá upplýsingar og hanna verkefni, breyta og bæta
- Þegar þessi vinna var að mestu búin var hafist handa við greinagerðina
- Unnið stíft við gerð greinagerðar og að ljúka við vefinn
- Að lokum var prentuð út greinagerð og öll verkefnin sett yfir á disk

## **Veftré**

Hér má sjá veftré fyrir vefinn sem sýnir skipulag hans.

### **Forsíða**

### **Um vefinn**

### **Nudd**

### **Teygjur**

### **Vöðvar**

- Vöðvar axlagrindar
- Vöðvar fótleggja
- Vöðvar fram af olnboga
- Vöðvar framarms
- Vöðvar handarinnar
- Vöðvar framhandleggs
- Vöðvar upparms
- Hálsvöðvar
- Brjóstvöðvar
- Bakvöðvar
- Búkvöðvar
- Fótvöðvar
- Lærvöðvar
- Mjaðmavöðvar

### **Verkefnabók**

### **Orðalisti og heiti**

### **Aðalnámskrá**

### **Myndir**

### **Myndbönd**

- Sjálfsnudd
- Teygjur fyrir neðri hluta
- Teygjur fyrir efri hluta

### **Tenglar**

### **Heimildaskrá**

## Lokaorð

Eftir að hafa velt því fyrir mér hvaða viðfangsefni ég ætti að leggja fyrir mig var ekki laust við að heilfrumurnar störfuðu heldur hægar en áður líkt og þær hefðu fengið sig fullsaddar á viðfangsefninu. Þar með hófst ferlið ef svo mætti að orði komast. Ég hætti að vera niðursokkinn í viðfangsefnið og meðvitundin slakaði á spennu hugans. Þá fór efnið að raðast upp á nýtt hjá mér og það sem áður var óskýrt varð skýrt og hið ruglingslega varð að skipulagi. Það reyndist mér vel, að þegar ég þurfti að taka ákvarðanir um gerð þessa vefs að sofa á málunum og sá svefninn þá um að greiða úr flækjunum.

Það er einlæg ósk mín að með þessu verkefni, lesandi góður, að hvort sem þú ert kennari, kennaranemi eða áhugamaður um heilbrigt líferni og skólastarf að þú getir nýtt þér efni þessa vefs og í leiðinni losað spennu og þreytu.

## Heimildaskrá

*Aðalnámskrá grunnskóla, lífsleikni.* (1999). Reykjavík: Menntamálaráðuneytið.

Guðmundur Finnbogason. (1903). *Lýðmenntun.* Reykjavík: Rannsóknastofnun Kennaraháskóla Íslands.

Feneis Heinz. (1993). *Anatomisk bildorðbok* (2. útgáfa) (Ingrid Brinkman þýddi). Stockholm: Liber utbildning.

Näsman Tore. (1994). *Massage* (1. hluti). Stockholm: Skandinavien collage of manuell medicin.

Näsman Tore. (1994). *Muskeltöjning.* (2. hluti). Stockholm: Skandinavien collage of manuell medicin.