



Núvitund

VAL
Einstaklings-
verkefni

Vissir þú að þú getur haft mikil áhrif á taugakerfið í þér með öndun

- Kynntu þér núvitund og hvaða áhrif öndun getur haft á taugakerfið.
- Prófaðu svo nokkrar núvitundaræfingar í rólegheitum og punktaðu niður hvað þú finnur.

Amboð:
Vefurinn
Núvitundar-
æfingar hér
til hliðar

Hér eru góðar núvitundaræfingar frá
Núvitundarsetrinu fyrir börn og
unglinga:

- Núvitundaræfingar #1
- Núvitundaræfingar #2



Afurð: Word/docs skjal +
munnleg skil

VIÐMIÐ UM ÁRANGUR:

- Ég get kynnt mér núvitund og áhrif hennar.
- Ég get prófað nokkrar núvitundaræfingar og skrifað/sagt frá upplifun minni.

HÆFNIVIÐMIÐ:

Að nemandi:

- Geti tjáð hugsanir sínar, hugmyndir og tilfinningar á skipulegan, skýran og viðeigandi hátt.