

# Námskrá - leikskóladeildin Klif Patreksskóla



2023-2024

Í aðalnámskrá er hæfnipáttum lýst sem stefnt er að við lok leikskóla. Þættirnir eru byggðir á grunnþáttum menntunar og ákvæðum í leikskólalögum. Leikskólakennarar og annað starfsfólk ber sameiginlega ábyrgð á að börn nái þeim hæfniviðmiðum sem sett eru fram á námssviðum leikskólans.

## Grunnþættir menntunnar

Þegar barn lýkur leikskóladvöl á það að hafa fengið tækifæri til að:

### HEILBRIGÐI OG VELFERÐ

- sýna umhyggju
- sjá um persónulega umhirðu
- þekkja holla næringu
- stunda fjölbreytta hreyfingu
- stunda ögrandi og krefjandi útivist
- stunda slökun og hvíld
- sýna tilfinningalegt jafnvægi
- eiga jákvæð samskipti
- njóta félagslegra tengsla

### LÆSI

- leysa úr ágreiningi við jafningja á friðsamlegan hátt
- vinna úr reynslu sinni í leik og skapandi starfi
- tjá sig með fjölbreyttum hætti
- leita eftir merkingu orða og orðasambanda, ríma og átta sig á hljóðum stafa
- njóta þess að hlusta á og semja sögur, ljóð, þulur og ævintýri
- ræða málefni og hlusta á aðra
- nálgast upplýsingar með ólíkum leiðum og móta sér hugmyndir um þær
- velta vöngum yfir eigin samfélagi og menningu og menningu annarra þjóða

### LÝÐRÆÐI OG MANNRÉTTINDI

- taka virkan þátt í samræðum um almenn málefni
- hlusta hver á annan og skiptast á skoðunum
- bera ábyrgð á sjálfum sér og gjörðum sínum
- vinna saman og aðstoða hver annan
- hafa val um verkefni og vinnubrögð
- hafa áhrif á leikskólastarfið
- taka þátt í heimspekilegum umræðum
- fá fræðslu um mannréttindi og réttindi barna
- læra um lýðræði og lýðræðisleg samfélag
- læra að sýna umhyggju fyrir fólki, dýrum og umhverfinu

### SKÖPUN

- njóta þess að taka þátt í skapandi ferli
- finna til ánægju og gleði yfir eigin sköpunarkrafti
- kanna og vinna með margvíslegan efnivið
- nýta fjölbreytta tækni
- njóta bókmennta, þula, söngs og ævintýra
- læra texta og taka þátt í söng
- skapa og tjá upplifun sína, s.s. í myndlist, tónlist, dansi og leikrænni tjáningu
- njóta fjölbreyttrar menningar og lista

### JAFNRÉTTI

- þroskast á eigin forsendum
- rækta hæfileika sína
- lifa ábyrgu lífi í frjálsu samfélagi
- taka þátt í að skapa og rækta með sér frið, umburðarlyndi, víðsýni og jafnrétti
- hljóta fræðslu um jafnrétti
- upplifa jafna möguleika milli kynja
- læra um kyn og kynhneigð
- læra um mismunandi menningu, þjóðerni, tungumál, trúarbrögð og lífsskoðanir

### SJÁLFBÆRNI

- velta vöngum yfir umgengni sinni og bera virðingu fyrir náttúrulegu og manngerðu umhverfi
- átta sig á því hvernig vistspor þeirra og nærsamfélags geta stuðlað að sjálfbærri þróun
- skilja hringrásir og ýmis fyrirbæri í náttúrunni
- átta sig á margvíslegum auðlindum náttúrunnar
- velta vöngum yfir nýtingu náttúrunnar

# Námskrá - leikskóladeildin Klif Patreksskóla



- taka virkan þátt í að móta menningu leikskólans með hátíðum og viðburðum sem tengjast barnamenningu

NÁMSSVIÐ	HEILBRIGÐI OG VELFERÐ	LÆSI	LÝÐRÆÐI OG MANNRÉTTINDI	JAFNRÉTTI	SKÖPUN	SJÁLFBÆRNI
Lota	Hver er ég?	Fyrr og nú	Betri heimabyggð	Betri manneskja	Tækni og vísindi	Betri heimur
Þema	Útivist	Vinátta				
Tímabil	28. ágúst - 6. október.	9. október - 17. nóvember	20. nóvember - 22. desember	3. janúar. - 16. febrúar	19. febrúar - 12. apríl	15. apríl - 31. maí
Stýriorð	Ég, fjölskyldan, líkaminn, heilsa, heilbrigði, forvarnir, trúarbrögð, kynheilbrigði, grunnþarfir, gildi, tilfinningar	Ísland, þróun búsetu, tilfinningar, listir, tjáning, túlkun, samskipti, náttúra, menning, fjölmiðlar, bókamenning	Lýðræði, kerfi í kringum okkur, alheimsporpið, ákvarðanir, hagkerfi, félagsstörf, réttindi barna, tengsl manna, réttur fólks, stjórnkerfi, heimabyggð	Mannkostir og siðfræði, skólinn okkar, líf og menning, mannrækt, jafnrétti kynja fjölbreytileiki, réttur til jafnréttis, jafnrétti áður fyrr, menning og jafnrétti	Bókmenntir, ljóð, stríð, Sköpun, framfarir, tækni, heimurinn, þróun heimsins, þjóðir og þjóðerni, trúarbrögð og sköpun heimsins, skemmtanir fólks	Endurvinnsla, sjálfbærni, orka, tækni, dýrin í heiminum, höfin og lífríki, auðlindir, ábyrgð, búsvæði, jarðsaga
Lykilhæfni	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Tjáning og miðlun</li> <li>❖ Sjálfstæði og samvinna</li> <li>❖ Ábyrgð og mat á eigin námi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Tjáning og miðlun</li> <li>❖ Skapandi og gagnrýnin hugsun</li> <li>❖ Sjálfstæði og samvinna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Tjáning og miðlun</li> <li>❖ Sjálfstæði og samvinna</li> <li>❖ Nýting miðla og upplýsinga</li> <li>❖ Skapandi og gagnrýnin hugsun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Sjálfstæði og samvinna</li> <li>❖ Nýting miðla og upplýsinga</li> <li>❖ Ábyrgð og mat á eigin námi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Skapandi og gagnrýnin hugsun</li> <li>❖ Nýting miðla og upplýsinga</li> <li>❖ Sjálfstæði og samvinna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Tjáning og miðlun</li> <li>❖ Skapandi og gagnrýnin hugsun</li> <li>❖ Nýting miðla og upplýsinga</li> <li>❖ Sjálfstæði og samvinna</li> </ul>

# Námskrá - leikskóladeildin Klif Patreksskóla



<b>Afurðir</b>	Sjálfsmynd, fjöl-skyldumynd, náttúrulegverk					
<b>NÁMSSVIÐ</b>	<b>HEILBRIGÐI OG VELFERÐ</b>	<b>LÆSI</b>	<b>LÝÐRÆÐI OG MANNRÉTTINDI</b>	<b>JAFNRÉTTI</b>	<b>SKÖPUN</b>	<b>SJÁLFBÆRNI</b>
<b>Þroskapætti r</b>	Líkams- og hreyfiþroski Vitsmunþroski Félagsþroski	Málþroski Vitsmunþroski Félagsþroski, fagurþroski, Líkams- og hreyfiþroski	Vitsmunþroski Félagsþroski Málþroski Líkams- og hreyfiþroski	Vitsmunþroski Tilfinningþroski Málþroski Líkams- og hreyfiþroski	Fagurþroski Hreyfiþroski Tilfinningþroski Líkams- og hreyfiþroski.	Vitsmunþroski Hreyfiþroski Fagurþroski.
<b>Hæfnipættir</b>	Hæfni til að vinna með líkamann og hugann.  Hreyfigeta og færni til líkamstjáningar og íþróttaiðkunar.	Hæfni til að vinna með tungumál.  Góður orðaforði og málskilningur.  Leikni og lipurð með texta og tungumál.	Hæfni til að eiga í samskiptum við annað fólk t.d. að skilja látbragð og raddblæ.  Sjálfsþekking, t.d. að þekkja styrk sinn og veikleika, tilfinningar, hugsanir og langanir.	Hæfni til að setja sig í spor annarra og horfa gagnrýnum augum á veruleikann.  Sjálfsþekking og frumkvæði	Hæfni til sjón-, heyrnar- og rúmshyggju.  Næmni fyrir litum, lögun og formum.  Hæfni til að vinna með, meta og skapa tónlist.	Hæfni til að greina og meta það sem náttúran hefur uppá að bjóða.  Næmni fyrir umhverfinu, jurtum, dýrum, fjöllum o.fl.  Hæfni til rökhugsunar, leikni með tölur og magn.
<b>Heimsmarkmiðin</b>	Nemendur eru hvattir til þess að vinna verkefni sem hafa áhrif á umhverfi okkar og heimsmynd og <b>taka þannig beinan þátt í að vinna að því að ná markmiðum heimsmarkmiðanna.</b>					

# Námskrá - leikskóladeildin Klif Patreksskóla



	1 - engin fátækt 2 - ekkert hungur 3 - heilsa og vellíðan 6 - hreint vatn	8 - góð atvinna 13 - loftslagsmál 16 - friður og réttlæti 17 - samvinna um markm.	4 - menntun fyrir alla 11 - sjálfbærar borgir og samfélög	5 - jafnrétti kynjanna 10 - aukinn jöfnuður	9 - nýsköpun og uppbygging	7 - sjálfbær orka 12 - ábyrg neysla 14 - líf í vatni 15 - líf á landi
<b>NÁMSSVIÐ</b>	<b>HEILBRIGÐI OG VELFERÐ</b>	<b>LÆSI</b>	<b>LÝÐRÆÐI OG MANNRÉTTINDI</b>	<b>JAFNRÉTTI</b>	<b>SKÖPUN</b>	<b>SJÁLFBÆRNI</b>
<b>Markmið</b>	<p>Að börnin eigi kost á alhliða hreyfingu sem fullnægir hreyfipörf, eflir hreyfigetu og samhæfingu hreyfinga.</p> <p>Þau reyni á sig og slaki á. Þau þrói með sér jákvæða líkamsvitund.</p> <p>Börnin verði sem mest sjálfbjarga við athafnir daglegs lífs.</p> <p>Þau tengi heilbrigða lífnaðarhætti við holla fæðu og nægan svefn.</p>	<p>Að börnin noti málið til að tjá hugmyndir sínar og tilfinningar, taki þátt í sam- ræðum og færi rök fyrir máli sínu.</p> <p>Þau hlusti á íslenska tungu í máli og riti.</p> <p>Börnin kynnist rituðu máli við mismunandi aðstæður og öðlist skilning á að ritað mál og tákn hafi merkingu.</p> <p>Að þau auki orðaforða sinn og leiki sér með tungumálið.</p> <p>Börnin noti málið til að afla sér þekkingar.</p> <p>Þau kynnist mismunandi tungumálum og þrói jákvætt viðhorf til</p>	<p>Að börnin eigi jákvæð, viðurkennandi samskipti, sjái sjónarmið annarra, sýni umburðarlyndi og tillitssemi, hjálpi hverju öðru og deili með öðrum.</p> <p>Þau beri ábyrgð, meti leikskólastarfið og taki ákvarðanir sem varða það.</p> <p>Að börnin tileinki sér lýðræðisleg vinnubrögð og læri að vinna sjálfstætt.</p> <p>Þau virði verk annarra og búi við umhverfi sem</p>	<p>Að börnin upplifi að stelpur og strákar eigi sama rétt og beri sömu ábyrgð.</p> <p>Þau kynnist mismunandi þjóðmenningu og temji sér jákvætt viðhorf til ólíks uppruna og sérkenna annarra.</p> <p>Börnin kynnist mismunandi fjölskyldugerðum og margbreytileika mannlífsins almennt.</p>	<p>Að börnin vinni með fjölbreyttan, skapandi efnivið og kynnist ýmsum áhöldum.</p> <p>Þau tjái hugmyndir sínar og skapi út frá eigin upplifunum, t.d. í myndlist, tónlist, leiklist og upplýsingatækni.</p> <p>Þau vandi verk sín, fullvinni þau og gangi frá eftir sig. Börnin þroski með sér næmi fyrir hljóðum, hreyfingu og hrynjanda.</p> <p>Þekki helstu hátíðir í íslensku samfélagi og siði</p>	<p>Að börnin kynnist fjölbreytni náttúrunnar og njóti útiveru.</p> <p>Þau kynnist lífríki í nánasta umhverfi og tengi það árstíðunum.</p> <p>Börnin læri að umgangast náttúruna og umhverfi sitt að virðingu.</p> <p>Þau upplifi sjálfbærni sem hluta af skóla- starfinu.</p> <p>Börnin kynnist mismunandi eiginleikum efna og hluta.</p>

# Námskrá - leikskóladeildin Klif Patreksskóla



		margbreytileikans í þeim efnum.	stuðlar að námi og vellíðan.		Þau læri að vinna í hóp að sameiginlegu markmiði.	Þau læri að nota ólíkar leiðir og margvíslega tækni til að nálgast upplýsingar og setja fram hugmyndir.
LEIÐIR						
NÁMSSVIÐ	HEILBRIGÐI OG VELFERÐ	LÆSI	LÝÐRÆÐI OG MANNRÉTTINDI	JAFNRÉTTI	SKÖPUN	SJÁLFBÆRNI
<b>Leikur</b>	<p>Börnin hafa aðgang að krefjandi hreyfivæðum úti og inni.</p> <p>Farið er í leiki bæði frjálsta og skipulagða þar sem reynir á líkamann og samvinnu.</p> <p>Unnið er með slökun og líkamlega og andlega vellíðan.</p>	<p>Aðgangur að bókum, texta og bókstöfum sem leikefni er greiður.</p> <p>Stuðlað er að jákvæðum samskiptum við önnur börn og fullorðna og hvatt til samvinnu.</p> <p>Leikefni sem stuðlar að og hvetur til læsis er fjölbreytt.</p> <p>Orð eru sett á athafnir og hugtök</p>	<p>Börnin hafa raunverulegt val um leiksvæði og leikefni og þau hvött til að taka sjálfstæðar ákvarðanir varðandi leik sinn.</p> <p>Börnin fara í leiki þar sem gefast tækifæri er til að efla samvinnu og samskipti, starfsmenn hvetja og styðja í því námi.</p> <p>Börnin hlusta á skoðanir annarra og</p>	<p>Börnin upplifa jafnt vægi allra í barnahópnum og samskipti innan deildarinnar einkennist af virðingu og vinsemd.</p> <p>Starfsmenn stuðla að jöfnu vægi kynjanna á leiksvæðum, í leikjum og með leikefni.</p> <p>Þeir hvetja börnin til að leika sér og reyna sig við</p>	<p>Börnin hafa aðgang að fjölbreyttu leikefni til sköpunar.</p> <p>Gott rými er í dagskipulagi fyrir frjálstan leik, t.d. könnunarleik.</p> <p>Fjölbreytt tónlist er spiluð á deildinni og börnin hafa aðgang að hljóðgjöfum.</p> <p>Skapandi umhverfi er úti sem inni.</p>	<p>Börnin hafa aðgang að náttúrulegu leikefni.</p> <p>Unnið er með talningu, flokkun og greiningu forma.</p> <p>Form og stærðfræðileg tákni eru sýnileg í umhverfinu.</p> <p>Börnin eru kynnt fyrir stærðfræðilegum hugtökum og leikefni þar sem unnið er</p>

# Námskrá - leikskóladeildin Klif Patreksskóla



		og orð æfð í leiknum.	eru hvött til að láta skoðanir sínar í ljós.	fjölbreytt viðfangsefni óháð kynhlutverkum.		með magn og mælingar.  Kubbar eru hluti af leikefninu. Unnið er með einfaldar tilraunir, t.d. ljós og skugga.
<b>NÁMSSVIÐ</b>	<b>HEILBRIGÐI OG VELFERÐ</b>	<b>LÆSI</b>	<b>LÝÐRÆÐI OG MANNRÉTTINDI</b>	<b>JAFNRÉTTI</b>	<b>SKÖPUN</b>	<b>SJÁLFBÆRNI</b>
<b>Líkamleg umhirða</b>	Börnin eru frædd um gildi hreinlætis, líkamsumhirðu og sýkingavarna.	Starfsmenn ræða líkamlega umhirðu, hreinlæti og heilbrigði og setja orð á athafnir.	Börnin eru hvött til sjálfshjálpar við undirbúning og frágang, börnin eru virðing fyrir skoðunum allra.	Öll börn fá tækifæri til sjálfshjálpar og þau hvött til að taka eins mikinn þátt og þroski og færni leyfir.	Börnin nota hlífðarföt við myndsköpun.  Þau ganga frá og þvo sér að lokinni myndsköpun.	Rætt er um pappírs- og sápunotkun.  Fræðsla tengd vatni.

# Námskrá - leikskóladeildin Klif Patreksskóla



<p><b>Útivera/ vettvangs- ferðir</b></p>	<p>Börnin klæða sig sjálf í og úr fyrir útivist og fá tækifæri til að æfa flóknari færni.</p> <p>Þau hafa tækifæri til að hreyfa sig í mismunandi landslagi og við mismunandi aðstæður.</p>	<p>Rætt um nánasta umhverfi, árstíðir, veðurfar o.fl.</p> <p>Það er tekið hlýlega á móti börnunum og þau heilsa og kveðja í upphafi og lok dags.</p>	<p>Börnin taka þátt í umræðu um veðurfar og klæðnað sem hentar og taka ákvörðun um klæðnað sinn út frá því.</p> <p>Þau hafa val um margvíslega leiki og leiktæki á leiksvæði skólans.</p>	<p>Börnin hafa jafnan aðgang að leiksvæði og útivist.</p> <p>Leiksvæðið er aðgengilegt fyrir alla og vettvangsferðir eru skipulagðar þannig að allir geti tekið þátt.</p> <p>Lögð er áhersla á jafnan rétt kynjanna er varðar liti, fatnað og leik.</p>	<p>Börnin hafa aðgang að náttúrulegum og skapandi efnivið í útivist.</p> <p>Þau fara í vettvangsferðir sem bjóða upp í fjölbreytta upplifun t.d. fjöruferðir, á listasýningar, bókasafnið og annað.</p>	<p>Athygli er vakin á dýrum og plöntum í náttúrunni og verkefni unnin út frá upplifun úr vettvangsferðum.</p> <p>Fjallað er um og veitt athygli á formum og magn hugtökum í umhverfinu.</p>
<p><b>NÁMSSVIÐ</b></p>	<p><b>HEILBRIGÐI OG VELFERÐ</b></p>	<p><b>LÆSI</b></p>	<p><b>LÝÐRÆÐI OG MANNRÉTTINDI</b></p>	<p><b>JAFNRÉTTI</b></p>	<p><b>SKÖPUN</b></p>	<p><b>SJÁLFBÆRNI</b></p>



# Námskrá - leikskóladeildin Klif Patreksskóla



<p><b>Samveru- stundir</b></p>	<p>Börnin fara í leiki sem þjóða bæði upp á fín- og gróf-hreyfingar.</p> <p>Í upphafi stundar koma börnin sér fyrir í þægilegri stellingu og slaka á.</p>	<p>Börnin hlusta á sögur með eða án mynda.</p> <p>Þau læra þulur, og ríma.</p> <p>Unnið er með frásögn og framburð.</p> <p>Börnin kynnast ólíkum tungu-málum.</p> <p>Þau læra krefjandi söngtexta, þulur, ljóð og þjóðsögur.</p> <p>Börnin vinna með texta á mismunandi hátt, greina texta í sönglögum, setja upp leikrit o.fl.</p>	<p>Börnin ræða og taka ákvarðanir er varða leikskólastarfið.</p> <p>Þau kjósa lýðræðislega um þau málefni sem hópurinn tekur afstöðu til.</p> <p>Í samverustundum eru rædd málefni er tengjast mannréttindum, hegðun og hugsun.</p>	<p>Börnin taka þátt í umræðu um jafnrétti er varðar kyn, litarhátt, trú, aldur og getu.</p> <p>Lesnar eru bækur sem tengjast óhefðbundnum kynhlutverkum og margbreytileika mannlífsins.</p>	<p>Börnin hlusta á fjölbreytta tónlist og læra mismunandi lög og texta.</p> <p>Þau skoða listaverka- bækur og mynd- skreytingar í bókum.</p>	<p>Rætt er um veðrið, árstíðir, dagatalið, klukkuna, tímann, tölur og stærðfræðihugtök.</p> <p>Börnin fræðast um dýr og plöntur.</p> <p>Unnið með heim-speki, vísindi og rökhugsun.</p>
<p><b>NÁMSSVIÐ</b></p>	<p><b>HEILBRIGÐI OG VELFERÐ</b></p>	<p><b>LÆSI</b></p>	<p><b>LÝÐRÆÐI OG MANNRÉTTINDI</b></p>	<p><b>JAFNRÉTTI</b></p>	<p><b>SKÖPUN</b></p>	<p><b>SJÁLFBÆRNI</b></p>



# Námskrá - leikskóladeildin Klif Patreksskóla



<p><b>Hópavinna</b></p>	<p>Börnin taka þátt í hreyfileikjum, dansi, jóga og hringleikjum þar sem reynir á líkamann.</p> <p>Unnið er með hópverkefni þar sem reynir á fínreyfingar.</p>	<p>Unnið er saman að verkefnum sem hvetja til samskipta og vináttu.</p> <p>Börnin fást við sögu- og ljóða- gerð. Þau taka þátt í og skapa leikrit.</p> <p>Unnið er með munnleg fyrirmæli.</p> <p>Efniviður er varðar læsi er sýnilegur og aðgengilegur börnunum.</p> <p>Unnið er með greiningu texta, leikið með orð (rím, samstöfur o.fl.) og hlustun.</p> <p>Lesnar bækur og unnið með innihald þeirra.</p>	<p>Lagt er upp úr lýðræðislegum vinnubrögðum í hópastarfi þar sem börnin fá tækifæri til að segja sína skoðun og hlusta/taka afstöðu til annarra.</p> <p>Börnin kjósa til dæmis um nafn á hópnum sínum og annað í þeim dúr.</p> <p>Í samverustundum er notað tækifæri til umræðna um mannréttindi og lýðræði t.d. út frá Barnasáttmála Sameinuðu Þjóðanna.</p>	<p>Börnin upplifa að allir hafi jöfn tækifæri til tjáningar og hlustað sé á skoðanir allra í hópnum.</p> <p>Starfsmenn hvetja til virkrar þátttöku allra og eru meðvitaðir um styrkleika og veikleika einstaklingsins svo allir fái jöfn tækifæri til að hafa áhrif og stjórna.</p>	<p>Börnin vinna saman að listsköpun á fjölbreyttan hátt, s.s. myndlist, tónlist eða í annarri tjáningu.</p> <p>Þau fá tækifæri til að skrá, flytja, ræða eða sýna verk sín.</p> <p>Í hópastarfi er til dæmis unnin þemavinna þar sem börnin vinna með viðfangsefnið bæði í einstaklings- eða hóp verkefnum.</p>	<p>Börnin vinna með fjölbreyttan, náttúrulegan efnivið, tól og tæki.</p> <p>Áhersla er á endurvinnslu og sjálfbærni á deildinni.</p> <p>Unnið er með fjarlægðir milli heimilis og skóla, ræktun að vori og uppskeru að hausti.</p> <p>Farið er í praутaleiki þar sem reynir á samvinnu og rökhugsun.</p>
<p><b>NÁMSSVIÐ</b></p>	<p><b>HEILBRIGÐI OG VELFERÐ</b></p>	<p><b>LÆSI</b></p>	<p><b>LÝÐRÆÐI OG MANNRÉTTINDI</b></p>	<p><b>JAFNRÉTTI</b></p>	<p><b>SKÖPUN</b></p>	<p><b>SJÁLFBÆRNI</b></p>

# Námskrá - leikskóladeildin Klif Patreksskóla



<p><b>Matartími</b></p>	<p>Börnin nota hnifapör, smyrja og skammta sér sjálf og hella í glas. Rætt er um mismunandi fæðutegundir og hollustu.</p> <p>Matartíminn er róleg stund sem byggir undir vellíðan.</p> <p>Áhersla er á góða borðsiði, tillitssemi, hjálpssemi og samvinnu.</p>	<p>Matartíminn er róleg og notaleg stund. Þar gefst góður tími til samræðna um næringu og almenn viðfangsefni.</p> <p>Stuðst er við lesmál er tengist matseðli, þjónum o.þ.h. og það er sýnilegt börnunum.</p> <p>Orð eru sett á athafnir.</p>	<p>Börnin skammta sér sjálf.</p> <p>Þau eru hvött til að smakka á öllum réttum en ráða sjálf hversu mikið þau borða af hverju.</p>	<p>Allir fá tækifæri til að mettast og rætt er um mismunandi þarfir og venjur t.d. er varðar fæðuofnæmi og óþol.</p>	<p>Matur er fallega fram borinn.</p> <p>Kynntar eru gamlar og nýjar matarhefðir sem og hefðir frá öðrum löndum.</p>	<p>Umræða um fjölbreytt fæði, hvaðan fæðan kemur og hvað hún gerir fyrir okkur.</p> <p>Börnin fræðast um flokkun, endurvinnslu og moltugerð.</p>
<p><b>Svefn/hvöld</b></p>	<p>Börnin taka þátt í slökun/nuddi. Þau upplifa vellíðan með vinum sínum.</p>	<p>Börnin hlusta á framhaldssögur, leikrit eða rólega tónlist.</p>	<p>Börnin fá val eða koma með tillögur um bækur, tónlist eða annað sem notast er við í hvöld.</p>	<p>Boðið er upp á bækur/hlustun sem tengist jafnrétti eða fjalla um margbreytileika mannlífsins.</p>	<p>Mismunandi hlustun er í boði; sögur, leikrit, róandi tónlist ofl.</p> <p>Slökun, loka augunum og ímynda sér.</p>	<p>Börnin hlusta á umhverfis-hljóð, náttúruhljóð eða rólega tónlist.</p>