

Matsblað – lífsleikni og heilbrigði
3 - 6 ára börn

Hópur: _____ Vika: _____

Kennari: _____

Lífsleikni og samskipti:

Verkefni:	Dagsetning:	Hvað gerðum við? Hvernig gekk?
Efla jákvæð samskipti í barnahópnum		
Vinna með tjáningu og hlustun		
Vinna með tilfinningar		
Vinna með hrós		
Kenna reglur leikskólans		
Vinna með dygðirnar		
Vinna með félagshæfnisögur		
Gefa tíma fyrir frjálsan leik		

Andleg vellíðan:

Verkefni:	Dagsetning:	Hvað gerðum við? Hvernig gekk?
Kenna jóga og núvitund		
Slökun og hvíld		
Hljá og snerting		
Vinna með félagshæfni og jákvæð samskipti		
Taka hlýlega á móti börnunum		
Vinna með að samgleðjast		

Hreyfing og næring:

Verkefni:	Dagsetning:	Hvað gerðum við? Hvernig gekk?
Útivera daglega		

Göngu- og vettvangsferðir, spurning hvað þið viljið hafa markmiðið að fara oft?		
Hreyfileikir		
Skipulögð hreyfing í sal		
Matartímar • Smakka • Grænmeti og ávextir daglega • Hófsemi og heilbrigður lífstíll		

Sköpun og tónlist:

Verkefni:	Dagsetning:	Hvað gerðum við? Hvernig gekk?
Söngstund á hverjum degi		
Myndlistarverkefni		
Færni í hlutverkaleik		
Tjáning í gegnum dans og tónlist		
Mismunandi tegundir tónlistar		
Skoða og prófa mismunandi hljóðfæri		

Annað:
