



Heilsueflandi skóli / Lífsleikni – Útinám og Grænfáni

Þolinmæði

vor 2019

Á vorönn 2019 verður unnið með þemað „þolinmæði“. Verkefni tengd þolinmæði verða á ýmsan máta tengd inn í daglegt skólastarf.

Markmið þemans er að nemendur öðlist innsýn í hvað þolinmæði er og hvers vegna það er jákvætt að tileinka sér þolinmæði.

Skilgreining á þolinmæði samkvæmt íslensku orðabókinni (Mörður Árnason, 2007):

þolinmæði = það að vera þolinmóður – langlundargeð

þolinmóður = sem bíður rólegur eftir e – u, sem sýnir langlundargeð, gæflyndur, natinn

Andheiti = óþolinmæði

þolin - mæði



Dæmi um notkun:

- að missa þolinmæðina
- að sýna þolinmæði
- þolinmæði <mín> er á þrotum

(Íslensk nútímamálsorðabók. Stofnun Árna Magnússonar í íslenskum fræðum, 2019)

Ef við erum þolinmóð þá áttum við okkur á því að við getum oft og tíðum ekki stjórnað því sem kann að gerast. Við reynum að halda ró okkar og umburðarlyndi hvað sem á dynur. Við þurfum að vera þolinmóð gagnvart öðrum. Við áttum okkur á því að við getum ekki stjórnað aðstæðum eða framkomu annarra. Við getum bara stjórnað okkur sjálfum og viðbrögðum okkar við því sem að höndum ber. Við áttum okkur á því að allt þarf sinn tíma. Við heimtum ekki að sjá árangur af því sem við gerum á augabragði, við gefum okkur tíma.

Þeir sem eru óþolinmóðir vilja gjarnan fá allt strax og sjá árangur af verkum sínum án tafar. Ef þeir fá ekki sínu framgengt verða þeir gjarnan pirraðir. Þeir verða fljótt óánægðir með sjálfa sig og aðra og hegðun þeirra endurspeglar það iðulega.

Kannski er meiri þörf nú en oft áður á því að hjálpa fólki að átta sig á því hversu mikilvæg þolinmæði er og kenna því leiðir til þess að þjálfna þennan eiginleika. Bent hefur verið á að hugsanlega sé fólk ennþá óþolinmóðara nú á tímum en áður þar sem tækni nútímans og sívaxandi notkun snjalltækja býður upp á svörun (umbun) á svipstundu. Í tölvuleikjum kemur einnig „feedback“ (svörun) á stundinni. Eins jákvæð og tæknin er á margan hátt má spyrja hvort hún ýti ekki undir óþolinmæði. Rannsóknir hafa sýnt að velgengni í lífinu fylgir gjarnan þeim eiginleika að hafa þolinmæði og geta beðið. Erum við að ala upp kynslóðir af fólki sem hefur ekki þolinmæði og gefst upp ef það fær ekki það sem það vill strax upp í hendurnar? Margir atvinnurekendur hafa sagt frá því að þeir lendi ítrekað í vandræðum með ungt fólk sem er að stíga sín fyrstu skref á vinnumarkaðinum. Það lítur ekki svo á að það þurfi að sýna sig og sanna á vinnustaðnum heldur býst við því að fá umbun strax fyrir lítið framlag. Það góða í stöðunni er að það er hægt að þjálfna upp þolinmæði og seiglu.

Dæmi:

- Að fara á listasöfn og horfa á listaverk í ákveðinn tíma, t.d. 15 – 20 mínútur.
- Ræktun. Mælt með því að rækta eitthvað frá grunni, t.d. með því að gróðursetja fræ. Ekki er hægt að flýta ræktunarferli. Garðyrkja minnir fólk á að sumum hlutum er ekki hægt að flýta og kannski er öllum hollt að flýta sér hægt.
- Mælt með bókalestri (langar bækur reyna á þolinmæði og þjálfna hana).
- Að taka „skjáfrí“. Byrja á stuttum tíma s.s. klukkustund og lengja tímann smám saman upp í heila daga eða lengri tíma. Rannsóknir benda til þess að mikil og regluleg skjánotkun geti haft áhrif á taugabrautir í heilanum sem hefur síðan áhrif á hæfni fólks til að tileinka sér eiginleika s.s. þolinmæði (Patience, 2019).



Gullkorn

- Til þess að skilja betur hvað þolinmæði og þrautseigja er fylgist ég með trjánum og grasinu í náttúrunni (Hal Borland).
Knowing trees, I understand the meaning of patience. Knowing grass, I can appreciate persistence.
- Tveir öflugustu stríðsmenn heims eru þolinmæði og tími (Leo Tolstoy).
The two most powerful warriors are patience and time.
- Tileinkum okkur “rytma” náttúrunnar – leyndarmál hennar er þolinmæði (Ralph Waldo Emerson).
Adopt the pace of nature: her secret is patience.
- Öll viska heimsins kristallast í tveimur orðum – bið og þolinmæði (Alexandre Dumas).
All human wisdom is summed up in two words – wait and hope.
- Bestu ávextirnir koma af trjám sem vaxa hægt (Molière).
Trees that are slow to grow bear the best fruit.
- Náttúran er ekki að flýta sér en samt tekst henni allt (Lao Tzu).
Nature does not hurry, yet everything is accomplished.

https://www.brainyquote.com/quotes/leo_tolstoy_121890



Þolinmæði þrautir vinnur allar
Auður Þórhallsdóttir

Dæmi um þolinmæðisvinnu:

Tannstönglistaverk

Fjórar milljónir tannstöngla, ótal límtúbur, 5 ár og heimsins mestu þolinmæði og einbeitni var það, sem þurfti til að Stan Munro gæti byggt upp heila borg úr tannstönglum. Honum tókst að búa til atvinnu úr áhugamáli sínu (<https://lifewaveisland.wordpress.com/2010/06/24/astri%C3%B0a-%C3%BEolg%C3%A6%C3%B0i-%C3%BEolinm%C3%A6%C3%B0i-og-tannstonglar/>).



Gengið yfir Vatnajökul

Bandaríkjamanni tókst að ganga þvert yfir Vatnajökul í fjórðu tilraun. Hafði þolinmæði til að bíða óveðrið af sér. Það tók Cameron M. Smith 29 daga að ná markmiði sínu að ganga þvert yfir Vatnajökul árið 2004 (<https://www.mbl.is/greinasafn/grein/788040>).



Þolinmæði í umferðinni

Lögreglan hvetur ferðamenn til að sýna þolinmæði (<https://www.sunnlenska.is/frettir/okumenn-hvattir-til-a%C3%B0-syna-umbur%C3%B0arlyndi-og-%C3%BEolinm%C3%A6%C3%B0i/>).



Verkefni:

- **Umsjónarkennarar kynna þemað.** <https://www.youtube.com/watch?v=wkXYp-A4uJk>
Umræðupunktur: Hvað dettur nemendum í hug þegar talað er um þolinmæði. Til dæmis hvað krefst þolinmæði? Allt nýtt sem við lærum, að læra að ganga, að læra nýtt tungumál, að læra að reima skó, að læra að þrjóna? Er mismunandi eftir einstaklingum hvað krefst þolinmæði? Af hverju er gott að vera þolinmóður?(kynningu lokið í vikunni 11.-15. febrúar).
- **Þolinmæðismarkmið.** Hver bekkur og hver nemandi setur sér markmið sem tengjast þolinmæði. Til dæmis ákveða að sýna þolinmæði í umgengni, þolinmæði gagnvart bekkjarfélögum eða vinum. Námsgreinum eða vinnubrögðum. (sjá vinnublað).
- **Stærðfræðidagurinn 1. feb.** Tölur og talnagildi.
- **Hringekjur** hjá öllum aldurshópum
- **Púsl**, starfsfólk og nemendur vinna saman. Eitt púsl í hverri deild skólans (grunnskóladeild, leikskóladeild og skólaseli). (Hefst í febrúar).
- **Litaverkefni í bekkjum.** Munsturverkefni. Verkefni útprentuð en einnig munstur sem nemendur gera sjálfir (hefst í febrúarlok).
- **„Gullsteinaleit“** í fyrri frímínútum á miðvikudögum fyrir 1.-4. bekk í umsjón Ernu Matth. (maí).
- **Verkfærakassi þolinmæðinnar** sem gengur á milli bekkja (mars – maí).
Krossgátur
sudoku
byggja spilakastala/ borgir
„Mikado“
Kaplakubbar
Jenga
Skák
Töfratengingur
Núvitundarsögur
Litla gula hænan
Hérinn og skjaldbakan
- **Fjölmiðlaverkefni.** Hver bekkur safnar saman greinum, upplýsingum, sögum sem fjalla um afrek eða annað sem tengist þolinmæði. Allt sett saman á sal sem yfirlitssýning í maí (verkefnaskil 13. maí).
- **Vinaliðaverkefni.** Verkefni í frímínútum í umsjón Báru og Lilju.
- **Ræktun og þolinmæði.** Það krefst þolinmæði að sá fræi, hlúa að plöntu og fylgjast með vexti hennar. Allir bekkir rækta eitthvað út í glugga í stofum sínum. Til dæmis hægt að nota ávaxtasteina, paprikufræ eða önnur fræ, gulrót eða annað rôtargrænmeti – skorið ofan af því og sett í mold. Nemendur fylgjast með vextinum og mæla reglulega sprettuna (mars).



- **„Alþjóðadagur skóga“.** Samstarfsverkefni, 21. mars 2019 „ Skógur og fræðsla“. Þeir sem koma að verkefninu hér eru m.a. „Krakkafréttir RUV“ og nemendur úr 5. og 6. bekk Ártúnsskóla.
Námskeið er sett upp í Grenndarskógi Ártúnsskóla þar sem nemendur læra ýmislegt um skóga og hlutverk þeirra í náttúrunni, nýtingu þeirra og hlutverk í baráttunni við loftslagsbreytingar.

Val:

- Bekkir/ árgangar vinna að einhverju sameiginlegu listaverki sem útheimtir samstöðu og þolinmæði.
- Lífshlaupið: Grunnskólakeppni fyrir 15 ára og yngri (6. – 19. febrúar)
- Fleiri hugmyndir??

Starfsfólk:

- **Gönguhópur** starfsfólks (allt skólaárið).
- **Lífshlaupið** - starfsfólk Ártúnsskóla – vinnustaðakeppni (6. – 26. febrúar) og einstaklingskeppni (allt árið) <https://www.lifshlaupid.is/>.
- **Jóгатími í boði Helgu Snjólfsdóttur** (foreldri við skólann).
- **„Kvöldstund þolinmæðinnar“** . „Súpa, súrdeig og sopi“. Starfsfólk hittist, eldar saman á hægum hraða. Borðum og drekkum saman í rólegheitum. (föstudagur 8. mars).
- Samstarfsverkefni fyrir starfsfólk inni á kaffistofum – t.d. eitthvað „listaverk“ unnið úr tannstönglum eða prjónaverkefni.

Vefslóðir/ bækur ofl.

- <https://www.brainyquote.com/topics/patience>
- <https://leikjavefurinn.is/>,
https://notendur.hi.is/alp4/leikir_kennsluadferd/leikjavefurinn.htm,
<https://sites.google.com/site/gildileiks/leikjaform/skynfaera--og-hreyfileikir/hreyfileikir>,
https://www.bornogtonlist.net/tag/Hreyfing,_dans_og_leikir/
- Sagan um litlu gulu hænuna
- Sagan hérinn og skjaldbakan
- Dvd mynd um hérann og skjaldbökuna
- Jóhann Arnarsson: Leikir
- Jóhann Arnarsson: Boltaleikir
- Hildur Karen Axelsdóttir: Hreyfistund
- Elín Jónasdóttir og Sigurlaug Einarsdóttir: Snerting, jóga og slökun
- Kort af Grenndarskógi Ártúnsskóla og Elliðaárdal (sjá sameign) Ellidaardalur_2011.pdf
- Skógræktin, verkefnabanki: Útikennsla í Elliðaárdal: Ása Jónsdóttir, Guðrún Þórey Sigurbjörnsdóttir
<https://skemman.is/bitstream/1946/9318/1/greinagerd%20skemma%20PDF.pdf>:<https://skemman.is/bitstream/1946/9318/2/verk%20loka%20el%C3%ADsa%20PDF.pdf><http://utikennsla.is/verkefni/stok-verkefni>.

Heimildaskrá

Íslensk nútímamálsorðabók. Stofnun Árna Magnússonar í íslenskum fræðum. Sótt 25. janúar 2019 af <http://kata.arnastofnun.is/islob?ord=47278&>.

Mörður Árnason. (ritstjóri). (2007). *Íslensk orðabók. Grundvallarrit um íslenska tungu* (4. útgáfa). Reykjavík: Edda útgáfa hf.

Patience. Sótt 25. janúar 2019 af <https://www.skillsyouneed.com/ps/patience.html>.

