



Gjöf til grunnskóla

Það gleður mig að segja frá því að allt efni hugleiðsluvefsins [Heillastjarna.is](https://heillastjarna.is) er nú ókeypis og öllum opið. Vefurinn hefur hingað til verið áskriftarvefur og hafa fjölmargir grunnskólar og fjölskyldur nýtt sér efnið en til þess að hugleiðslurnar nýtist enn fleirum höfum við ákveðið að opna hann alveg.

Á Heillastjörnuvefnum eru nú um **200 leiddar hugleiðslur fyrir börn og unglunga í 15 flokkum** og ættu því flestir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Efnið getur nýst nemendum á öllum stigum grunnskólans.

Í tengslum við Heillastjörnuvefnið býð ég upp á **námskeið fyrir kennara** þar sem ég mæti á staðinn (eða held fjarnámskeið fyrir skóla á landsbyggðinni) og fjalla um mismunandi leiðir til að nýta vefinn í skólastarfinu. Hluti námskeiðsins felst í fræðslu sem getur nýst kennurunum til að hlúa vel að sjálfum sér og sinni andlegu heilsu. Þeim grunnskólum sem nýta sér þetta verður boðið að taka þátt í **leiddum fjar-hugleiðslustundum fyrir kennarana** reglubundið yfir veturinn.

Vinsamlegast sendið póst á heillastjarna@heillastjarna.is til að fá nánari upplýsingar um fyrirkomulag og verð. Einnig vil ég nefna að ef skólinn hefur áhuga á að nýta sér námskeiðið fyrir kennarana en telur sig ekki hafa efni á því, er ég opin fyrir því að koma án endurgjalds eða gegn verði sem skólastjórnnendur ákveða sjálfir.

15 flokkarnir:

- Jákvæð gildi
- Sjálfsstyrking
- Örhugleiðslur
- Fyrir svefninn
- Fyrir unglunga
- Öndun og slökun
- Núvitundarleikir
- Íþróttahugleiðslur
- Áskoranir lífsins
- Hugleiðsluævintýri
- Lukkuhjólin fjögur
- Stafrófshugleiðslur
- Jóladagatal
- Páskaratleikir
- Kennarahugleiðslur

Kærar kveður og bestu óskir um gott skólaár,
Stefanía Ólafsdóttir
stofnandi og höfundur Heillastjörnuvefnisins

**Sjá umsagnir frá kennurum
á næstu síðu. ♥**

Umsagnir kennara

Ég er að kenna 5. bekk og eins og gengur og gerist voru þau oft mjög óróleg í desember. Ég og samkennari minn ákváðum að prófa að nota hugleiðslu jóladagatalið frá Heillastjörnu. Jóladagatalið var sett upp þannig að það var ný stutt hugleiðsla á hverjum degi, viðfangsefnin voru ólík en tengdust jólnum á einhvern hátt. Við hófum hvern dag á hugleiðslu og það var ótrúlegt að sjá hvað börnin róuðust mikið við það og þetta setti taktinn fyrir það sem eftir var dags. Ég hef prófað að leiða hugleiðslu með bekk sjálf og er það oft mjög erfitt því það er erfitt að leiða hugleiðsluna um leið og maður þarf að ganga á milli og passa að allir séu rólegir. Það að hafa aðgang að hugleiðslunni í tölvu er frábært og Stefanía hefur mjög þægilega rödd.

Dalskóli hefur verið með hugleiðslu fyrir kennara og starfsfólk einu sinni í viku. Stefanía hjá Heillastjörnu hefur komið til okkar á mánudögum. Það er svo notalegt að setjast eða leggjast í rólegheitum niður og fylgja hugleiðslu Stefaníu. Ég er svo endurnærð og afslöppuð eftir þessar stundir, helst vildi ég geta farið í svona hugleiðslu á hverjum degi.

Brund Gautadóttir, umsjónarkennari 5. bekk í Dalskóla

Hugleiðslur fyrir kennara ættu að vera hluti af vinnudegi fyrir alla kennara allt árið. Það sem þær hafa gefið mér mikið er ólýsanlegt. Þessi önn hefur einkennst af miklu stressi og tímaskorti fyrir mig, en það að leggja allt til hliðar til að taka hugleiðslu hefur án efa hjálpað mér við að skipuleggja mig betur og þannig hef ég náð að nýta tímann betur en ella. Bæði andleg og líkamleg líðan liggur undir. Ég hefði varla trúað að hugleiðsla á vinnudegi gæti gefið svona mikið af sér. Að finna hvernig stress og kvíði lekur hreinlega úr líkamanum eftir litlar 15 mínútur hljóta að styrkja kerfið í raun og veru.

Íris Auður Jónsdóttir, textílkennari í Dalskóla

Við kennum fjörugum 1. bekklingum og ákváðum að prufa jólahugleiðslu frá Heillastjörnu í desember. Við byrjuðum ýmist á þessu strax þegar nemendur mættu í tíma á morgnana eða eftir frímínútur þar sem við vorum að leita leiða til að byrja daginn/tímann á rólegum og góðum nótum. Okkur fannst þetta virkilega góð byrjun á tímum og gefa nemendum mikilvæga stund með sjálfum sér þó þetta væru ekki nema örfáar mínútur. Þar sem við erum hvorugar vel kunnugar hugleiðslu þá var þetta form, að geta sótt hugleiðslur á íslensku ætlaðar börnum, mjög mikilvægt og gerði það að verkum að við prufuðum þetta, annars hefðum við aldrei lagt í það sjálfar að hugleiða með bekknum. Eins sáum við það að þar sem þetta voru ungir krakkar þá voru ekki allir tilbúnir í fyrstu skiptin að hugleiða en við gátum þá einbeitt okkur að þeim krökkum á meðan hinir nutu hugleiðslunnar í ró.

Við mælum 100% með Heillastjörnu og erum spenntar að prufa okkur áfram með hugleiðsluna eftir áramót með þeirra hjálp.

Sigurborg Sif Sighvatsdóttir og Íris Indriðadóttir, umsjónarkennarar 1. bekk í Dalskóla

Ég hef sótt kennarahugleiðslu hjá Stefaníu hjá Heillastjörnu það sem af er þessu skólaári. Ég get ekki mælt nægilega mikið með hugleiðslutímum. Eins og flestir vita er starfsumhverfi grunnskóla streituvaldandi þar sem mikill hraði einkennir flesta daga. Það er ómetanlegt að fá tíma og tækifæri til þess að ná hugarró, minnka áreiti og fá verkfæri til þess að vera betur í stakk búin að fást við verkefni starfsins hvort heldur innan skólans eða í persónulega lífinu. Það er eins og með hugleiðslunni græði maður aukatíma í sólarhringnum – algjörlega ómetanlegt!

Anna Rakel Aðalsteinsdóttir, umsjónarkennari Dalskóla