Leiðsagnarhefti 7. - 8. b: Heilbrigð sál í hraustum líkama

16.október - 17.nóvember

Verkefni 1: Styrkleikaspilið
Skiladagur: 17. október

Samfélagsfræði Kvittun þegar búið er að fara yfir:	Nem.	Ken.	Skráð í mentor:	
Gerir sér grein fyrir eigin styrkleikum og veikleikum og getur tekið ákvarðanir á grunni þeirrar sjálfsþekkingar.	★	✓	◇	○
Ég dreg 1-3 styrkleikaspjöld og nefni aðstæður sem krefjast þessara styrkleika eða aðstæður þar sem ég sýndi þennan styrkleika eða hefði þurft á honum a				
Ég gef aðila í hópnum sem mér finnst búa yfir þessum eiginleika.				
Ég get sagt hvort ég bý yfir þessum styrkleika eða ekki.				

Lykilhæfni Kvittun þegar búið er að fara yfir:	Nem.	Ken.	Skráð í mentor:	
Tekið frumkvæði í námi sínu og verið sjálfstæður og ábyrgur í vinnubrögðum.	★	✓	◇	○
.Ég spila styrkleikaspilið með hópnum mínum.				
Ég tek virkan þátt í spilinu og sýni frumkvæði.				

Verkefni 2: Styrkur er ekki bara vöðvar
Skiladagur: 19. október

Samfélagsfræði og lykilhæfni: Kvittun þegar búið er að fara yfir:	Nem.	Ken.	Skráð í mentor:	
Gerir sér grein fyrir eigin styrkleikum og veikleikum og getur tekið ákvarðanir á grunni þeirrar sjálfsþekkingar. Gert sér grein fyrir hvernig hann nýtir styrkleika sína og hefur skýra sjálfsmynd.	★	✓	◇	○
Ég skrifa niður a.m.k 5 styrkleika sem ég hef.				
Ég útskýri hvernig þessir styrkleikar nýtast mér í daglegu lífi.				
Getur gert sér grein fyrir jafngildi sínu og annarra manna og útskýrt	★	✓	◇	○

fyrir öðru fólki mikilvægi þess.				
Ég útskýri hvernig mínir styrkleikar geta haft áhrif á aðra.				
Ég útskýri hvernig styrkleikar annarra geta haft áhrif á mig.				
Ég átta mig á því að við búum öll yfir mismunandi styrkleikum.				

Verkefni 3 – Betri er dyggð en dýr ætt
Skiladagur: 25. október

Samfélagsfræði Kvittun þegar búið er að fara yfir:	Nem.	Ken.	Skráð í mentor:
Getur rökstutt gildi jákvæðra lífsviðhorfa, dyggða og gildismats, sem mikilvægs þáttar í heilbrigðri sjálfsvitund. Getur komið þekkingu sinni og viðhorfum á framfæri með fjölbreyttum og markvissum hætti einn og sér og í samstarfi við aðra			
Ég kynni mér dygðirnar sem mér var úthlutað.			
Ég tek þátt í umræðuhópi.			
Hópurinn minn býr til stutta samantekt um það sem kom fram í umræðunum.			
Ég bý til vandaða kynningu og plakat um þær.			

Íslenska Kvittun þegar búið er að fara yfir:	Nem.	Ken.	Skráð í mentor:
Getur valið og skrifað mismunandi textagerðir sem hæfa viðkomandi verki, svo sem leiðbeinandi og sannfærandi texta og beitt orðaforða og málsniði við hæfi.			
Ég nota 7-10 hugtök sem tengjast viðfangsefninu.			
Beitir skipulögðum vinnubrögðum við ritun, skipar efnisatriðum í röklegt samhengi og mótar málsgreinar og efnisgreinar.			
Ég skrifa passlega langar málsgreinar sem hjálpa lesandanum að draga andann.			
Ég skipti ritgerðinni í 2-4 efnisgreinar sem hver um sig fjallar um ákveðið viðfangsefni.			

Getur notið þess að tjá hugmyndir sínar og reynslu og veitt öðrum hlutdeild með því að kynna ritunina eða leyfa öðrum að lesa, tekið við endurgjöf á eigin vinnu og nýtt hana til að bæta verkið.	★	✓	◇	○
Ég flyt kynninguna mína fyrir bekkjafélaga mína.				
Ég fylli út jafningjamat fyrir alla hópa sem kynna verkefnið.				
Sýnir virðingu við mál, texta og lesanda með því að beita reglum um réttritun (stafsetning og greinarmerkjasetning) og notar til þess hjálpartæki þegar það þarf.	★	✓	◇	○
Ég nota punkta í ritgerðinni.				
Ég byrja allar málsgreinar á stórum staf.				
Ég skrifa stóran staf í nöfnum persóna, staða og stofnana.				
Ég skoða textann í Skramba og leiðrétti það sem þarf áður en ég skila honum.				
Ritgerðin inniheldur færri en 5 stafsetningarvillur.				
Getur unnið með heimildir, virt siðferði í heimildavinnu og sett fram heimildaskrá samkvæmt viðurkenndum aðferðum.	★	✓	◇	○
Ég skrifa ekki beint upp úr heimildunum mínum heldur nota mín eigin orð.				
Ég set heimildaskrá á sérstaka síðu aftast í ritgerðinni.				
Heimildaskrá er merkt með fyrirsögn.				
Í heimildaskrá set ég í rétta röð: Höfundur. (ártal). Heiti bókar. Útgefandi. (Þetta er APA kerfið)				
Heimildum er raðað í stafrófsröð í heimildaskránni.				

Verkefni 4: **7.bekkur** – Talnareikningur
Skiladagur: 17.nóvember

Stærðfræði Kvittun þegar búið er að fara yfir:	Nem.	Ken.	Skráð í mentor:
lesið úr táknmáli stærðfræðinnar, notað það á merkingarbæran hátt, t.d. þýtt af daglegu máli yfir á táknmál stærðfræðinnar og skilið þær leikreglur sem gilda um meðferð þess,	★ ✓ ◇ ○		
Ég veit hvað orðið prósentur þýðir.			
Ég get notað táknið fyrir prósent.			
Ég skil hugtökin heild, hluta og prósenta í prósentureikningi.			
Ég get fundið prósentan ef ég þekki hluti og heild.			
Ég get fundið heild ef ég þekki hluti og prósenta.			
Ég get fundið hlutann ef ég þekki heild og prósenta.			
gefið dæmi um mismunandi framsetningu hlutfalla og brota, skýrt sambandið milli almennra brota, tugabrota og prósenta,	★ ✓ ◇ ○		
Ég get breytt á milli prósent og tugabrot.			
Ég get skrifað prósent sem almennt brot.			
Ég get reiknað út prósenta út frá almennu broti.			
notað almenn brot, tugabrot og prósentur við útreikninga á daglegum viðfangsefnum,	★ ✓ ◇ ○		
Ég get notað prósenta til að reikna launahækkun, verðlækkun, afsláttur o.þ.h			

Ég veit hvað einkennir náttúrulegar tölur			
Eg veit hvað frumtala er			
Ég kann að námunda að heila tölu			
Ég kann að námunda að tíundahluta			
Ég kann að reikna með mínustölur til dæmis mismunur á hitastig.			

Lykilhæfni Kvittun þegar búið er að fara yfir:	Nem.	Ken.	Skráð í mentor:
Getur nýtt fjölbreyttar aðferðir við að miðla þekkingu sinni og leikni, skoðunum, hugsunum og tilfinningum á skapandi, skipulegan og skýran hátt sem við á hverju sinni.	★ ✓ ◇ ○		
Ég set dæmið upp greinilega á töflu.			
Ég leysi dæmið upp á töflu og segi frá hvernig ég hugsa.			
Ég er vel undirbúin og er búin að leysa dæmið fyrirfram.			
Ég gefi bekkjarfélögum mínum svipað dæmi til að glíma við.			

Verkefni 4: **8.bekkur** – Talnafræði
Skiladagur: 17.nóv

Stærðfræði Kvittun þegar búið er að fara yfir:	Nem.	Ken.	Skráð í mentor:
notað hugtök og táknmál stærðfræðinnar til að setja fram, tákna og leysa hversdagsleg og fræðileg vandamál, rætt um lausnir og nýtt margvísleg hjálpartæki til stærðfræðilegra verka, þar með talin tölvutækni,			
Ég veit hvað orðið prósentur þýðir.			
Ég get notað táknið fyrir prósent.			
Ég skil hugtökin heild, hluta og prósenta í prósentureikningi.			
Ég get fundið prósentan ef ég þekki hluti og heild.			
Ég get fundið heild ef ég þekki hluti og prósenta.			
gefið dæmi um mismunandi framsetningu hlutfalla og brota, skýrt sambandið milli almennra brota, tugabrota og prósenta,			
Ég get breytt á milli prósent og tugabrot.			
Ég get skrifað prósent sem almennt brot.			
Ég get reiknað út prósenta út frá almennu broti.			
notað almenn brot, tugabrot og prósentur við útreikninga á daglegum viðfangsefnum,			
Ég get notað prósenta til að reikna launahækkun, verðlækkun, afsláttur o.þ.h			
lesið stærðfræðilegan texta, skilið og tekið afstöðu til upplýsinga sem settar eru fram á táknmáli stærðfræðinnar.			
Ég veit hvaða tölur eru hægt að deila með 2			
Ég veit hvernig ég finn út hvort tala sé deilanleg með 3			
Ég veit hvernig ég finn út hvort tala sé deilanleg með 4			

Ég veit hvernig ég finn út hvort tala sé deilanleg með 5				
Ég veit hvernig ég finn út hvort tala sé deilanleg með 10				
Ég veit hvað frumtala er				
Ég kann að þátta tölu				
Ég kann að frumþátta tölu				
Ég veit hvað neikvæð tala er				
Ég veit hvaða reikniregla gilda um samlagningu með neikvæða tölu.				
Ég veit hvaða reikniregla gilda um frádrætti með neikvæða tölu.				
Ég veit hvaða reikniregla gilda um margföldun og deilingu með neikvæðum tölum.				
Ég þekki í hvaða röð maður á að gera mismunandi reikniaðgerðir í sama dæminu.				

Ég veit hvernig veldi virkar			
Ég veit hvað er veldisstofn			
Ég veit hvað er veldisvísir			
Ég veit hvað ferningstala er			
Ég veit hvernig á að reikna margföldun með veldistölur			
Ég veit hvernig á að reikna deilingu með veldistölur			
Ég kann að námunda að heilli tölu (einingu)			
Ég kann að námunda að tíundahuta			
Ég kann að námunda að hundraðshluta			
Ég kann að námunda að gefinni fjölda aukastafa í tölu.			

Lykilhæfni Kvittun þegar búið er að fara yfir:	Nem.	Ken.	Skráð í mentor:	
Getur nýtt fjölbreyttar aðferðir við að miðla þekkingu sinni og leikni, skoðunum, hugsunum og tilfinningum á skapandi, skipulegan og skýran hátt sem við á hverju sinni.	★	✓	◇	○
Ég set dæmið upp greinilega á töflu.				
Ég leysi dæmið upp á töflu og segi frá hvernig ég hugsa.				
Ég er vel undirbúin og er búin að leysa dæmið fyrirfram.				
Ég gefi bekkjarfélögum mínum svipað dæmi til að glíma við.				

Verkefni 5: Fruman - minnsta byggingareining alls lífs

Heilbrigð sál í hraustum líkama, leiðsagnarhefti 7. - 8.b

Skiladagur 27.okt

Náttúrufræði Kvittun þegar búið er að fara yfir:	Nem.	Ken.	Skráð í mentor:
Getur útskýrt hlutverk mismunandi gerðir frumna, líffæri þeirra og starfsemi.	★ ✓ ◇ ○		
Ég get útskýrt hvað fruma er			
Ég veit að frumur skiptast í tvennt, plöntufrumur og dýrafrumur.			
Ég get greint frá hver aðalmunurinn er á milli plöntufrumu og dýrafrumu.			
Ég get sagt frá hvert er hlutverk frumukjarna.			
Ég veit hvað hvatberar gera í frumunni.			
Ég veit hvað ríbósóm gera gera í frumunni.			
Ég get útskýrt hlutverk frymisnetsins.			
Ég get útskýrt hvað grænukorn gera og af hverju þau eru svo mikilvæg.			
Ég get útskýrt af hverju safabólur eru stærri í plöntufrumum en í dýrafrumum.			
Ég get útskýrt af hverju líffræðileg fjölbreytileiki er mikilvægur.			
Ég get útskýrt hvað bakteríur eru og hvernig frumur þeirra eru öðruvísi en frumur dýra.			
Ég get útskýrt hvernig vírus eru uppbyggð.			
Ég get sagt frá af hverju veirur teljast ekki vera lifandi verur.			
Ég get útskýrt hver munurinn er á veirum og bakteríum og af hverju sýklalyf virka ekki á veirum.			
Ég get talið upp mismunandi gerðir af frumum sem finnast í mannslíkamanum.			
Ég get útskýrt hvað stofnfruma er.			
Lesið texta um náttúrufræði sér til gagns, umorðað hann og túlkað myndefni honum tengt	★ ✓ ◇ ○		
Ég les vel yfir texta og nota bara aðalatriðin til að svara spurningum.			

Ég umorða setningar og nota EKKI copy-paste.			
Ég nota skýringarmyndir við texta sem ég skrifa.			
Aflað sér upplýsinga um náttúruvísindi úr heimildum á íslensku og erlendum málum	★	✓	◇	○
Ef ég nota google translate passa ég mig að skrifa rétta íslensku og með viðeigandi samhengi (ekki bara beina þýðingu).			
Ef ég skil ekki þýðingu frá öðru tungumáli spyr ég kennarinn minn eða slær orðið upp í orðabók.			
Ég geng úr skugga um að orð sem ég nota í textanum eru raunverulega íslensk orð og ekki "slétt" úr öðru tungumáli.			
Kannað áreiðanleika heimilda með því að nota hand- og fræðibækur, internetið og aðrar upplýsingaveitur.	★	✓	◇	○
Ég nota kennslubók eða flettirit til að staðfesta hemildir.			
Nota fleiri heimildir af netinu til að staðfesta heimildir.			

Lykilhæfni Kvittun þegar búið er að fara yfir:	Nem.	Ken.	Skráð í mentor:
Nýtir hugbúnað og forrit við uppsetningu ritgerða og ritsmíða samkvæmt viðmiðum um uppsetningu og frágang	★	✓	◇	○
Ég vinn verkefnið í word eða google docs.			
Ég skrifa svörin í dökk bláum lit.			
Ég nota viðurkennda leturgerð: times new roman, calibri eða verdana.			
Ég nota 12 punkta letur.			
Ég nota línubil 1,5.			
Ég hliðarjafna textann (align).			
Getur unnið með heimildir, virt siðferði í heimildavinnu og sett fram heimildaskrá samkvæmt viðurkenndum aðferðum.	★	✓	◇	○
Ég set heimildaskrá á sérstaka síðu aftast í verkefninu.			
Heimildaskrá er merkt með fyrirsögn.			
Í heimildaskrá set ég í rétta röð: Höfundur. (ártal). Heiti bókar. Útgefandi. (Þetta er APA kerfið)			
Heimildum er raðað í stafrófsröð í heimildaskránni.			

Íslenska Kvittun þegar búið er að fara yfir:	Nem.	Ken.	Skráð í mentor:
Getur greint og skilið aðalatriði og aukaatriði í margs konar texta og glöggvað sig á tengslum efnisatriða.	★ ✓ ◇ ○		
Ég svara spurningum eins stuttlega og hægt er án þess að mikilvægir upplýsingar hverfa.			
Ég tel ekki upp smáatriði, nota frekar myndir eða teikningar til að skýra textan.			
Kennari eða bekkjarfélagi sem les svörin sér samhengið í því sem ég segi frá (hvernig eitt tengist öðru).			
Getur valið og skrifað mismunandi textagerðir svo sem leiðbeinandi texta og beitt orðaforða við hæfi.	★ ✓ ◇ ○		
Ég nota 5-10 hugtök sem einkenna líffræði.			

Verkefni 6: Athugun í smásjá - tilraunaskýrslu

Skiladagur 3.nóv.

Náttúrufræði Kvittun þegar búið er að fara yfir:	Nem.	Ken.	Skráð í mentor:
Getur beitt vísindalegum vinnubrögðum við athugunum og heimildarvinnu.	★	✓	◇ ○
Ég les í gegnum öll fyrirmæli áður en ég byrja.			
Ég tek til allt efni og öll áhöld sem ég þarf áður en ég byrja.			
Ég ræð við félaga minn hvernig við ætlum að skipta á milli okkar verkefnin, áður en við byrjum.			
Ég framkvæmi tilraunina samkvæmt fyrirmælum og skrifar allt hjá mér.			
Ég teikna myndir af því sem ég sé í tilrauninni			
Ég geng frá eftir tilraun okkar og vaska upp það sem þarf að þvo.			
Nemandi getur gert tilraunir og útbúið skýrslur þar sem beitt eru þeim hugtökum sem eiga við.	★	✓	◇
Ég nota times new roman, ariel eða verdana. Fontstærð 12 og 1,5 línubil.			
Tilraunaskýrslan er með forsiðu.			
Ég byrja með að telja upp efni og áhöld.			
Ég skýri frá hver tilgangurinn sé með tilaraunin.			
Ég gef stytta lýsingu af framkvæmd			
Ég sýnir myndir/ teikningar af því sem ég sé.			
Ég svara spurningar.			
Ég enda tilraunaskýrslunni á stutta samantekt af ályktanir og upplifun / uppgötvun við tilraunina.			

Verkefni 7 - Þörungar og frumdýr

Skiladagur: 3.nóv

Náttúrufræði Kvittun þegar búið er að fara yfir:	Nem.	Ken.	Skráð í mentor:	
Geri sér grein fyrir að líffræðin fjallar um lífið og að lífverur eru allt sem lífir og að þær séu gerðar úr frumum.	★	✓	◇	○
Veit að þörungar eru mikilvægustu framleiðendur fæðu í vatni og að einfruma þörungar mynda plöntusvifið.	★	✓	◇	○
Skilur að frumdýr eru hluti dýrasvifs.	★	✓	◇	○
Beitt algengustu hugtökum og heitum í náttúrugreinum unglingastigsins,	★	✓	◇	○
Geta gert tilraunir og útbúið skýrslur og beitt þeim hugtökum sem eiga við námsefni 7. og 8.bekkjar.	★	✓	◇	○
Getur farið eftir einföldum munnlegum og skriflegum fyrirmælum	★	✓	◇	○
Getur beitt vísindalegum vinnubrögðum við athugunum og heimildarvinnu.	★	✓	◇	○
Geta framkvæmt og útskýrt einfaldar athuganir.	★	✓	◇	○

Verkefni 8: Sveppir og fléttur

Skiladagur: 3.nóv.

Náttúrufræði:	Nem.	Ken.	Skráð í mentor:	
Skilur að sveppir eru ófrumbjarga, mynda sérstakt ríki lífvera og eru bæði til gagns og skaða	★	✓	◇	○
Getur gefið dæmi um hvernig sveppir eru gagnlegir				
Getur gefið dæmi um hvernig sveppir geta verið varasamir				
Þekki nokkrum algengum íslenskum sveppategundum.	★	✓	◇	○
Veit að fléttur eru sambýli sveppa og þörunga.	★	✓	◇	○
Getur útskýrt af hverju fléttugróður sé ummerki um góð loftgæði.				

Verkefni 9 – Plöntur

Skiladagur: 10.nóv

Náttúrufræði:	Nem.	Ken.	
Þekki mismunandi gerðir plantna og mismunandi aðferðir þeirra til að fjölga sér og lifa af.	★	✓	◇ ○
Þekki muninn á gróplöntur og fræplöntur			
Get gefið dæmi um gróplöntur og hvernig uppbygging þeirra sé öðruvísi en uppbyggingu fræplantna.			
Get útskýrt af hverju fræplöntur eru kallaðar háplöntur			
Get talið upp mismunandi leiðir blómplantna til að búa til og geyma fræ.			
Get talið upp mismunandi aðferðir blómplantna til að dreifa fræ sín.			
Ég get greint frá hvernig plöntur geta dreift sig án fræja (kynlaus æxlun)			
Ég get lýst hvað gerist við spírun			
Ég get sagt frá hvernig plöntur fara að til að lifa veturinn af.			
Getur útskýrt ljóstillífun	★	✓	◇ ○

Verkefni 10: Dýr
Skiladagur: 17.nóv

Náttúrufræði:	Nem.	Ken.	Skráð í mentor:
lýst einkennum plantna og dýra, stöðu þeirra í náttúrunni, tengsl þeirra innbyrðis og við umhverfi sitt,	★	✓	◇ ○
Þekki ólíkra hópa hryggleysingja og helstu einkenni þeirra.	★	✓	◇ ○
Ég veit að dýr skiptast í tvo hópa: hryggdýr og hryggleysingjar			
Ég get lýst því gróflega hvernig dýr hafa þróast frá því að vera einfruma verur í vatni til að vera fjölfruma dýr á þurru landi.			
Ég get lýst hvernig fyrstu landlifandi dýrin gátu lifað í það harkalega umhverfi sem þá var.			
Ég get lýst munurinn á ytri og innri frjóvgun			
Ég get sagt frá hver munurinn er á að vera með misheitt blóð og jafnheitt blóð.			
Get útskýrt af hverju kóralrif eru svo mikilvæg í sjónum.			
Ég get talið upp þrjá mismunandi hópa orma			
Ég get sagt frá af hverju ormar og þá sérstaklega ánamaðkur, séu svo mikilvægir í jarðveginum.			
Ég veit munurinn á áttfætlur og skordýr			
Ég get útskýrt hvernig stendur á því að skordýr eru fjölmennasti			

hópur dýra.			
Ég get sagt frá af hverju skordýr séu svo mikilvæg í vistkerfum.			
Kynnist fjölbreytileiki hryggdýra.	★	✓	◇	○
Ég get sagt hver munurinn er á brjóskfiskar og beinfiskar			
Ég get gefið nokkur dæmi um brjóskfiskar			
Ég get gefið nokkur dæmi um beinfiskar			
Ég get talið upp nokkur sameiginleg einkenni fiska			
Ég get talið upp hvaða dýr tilheyra hópur skriðdýra			
Ég get greint frá helstu einkenna skriðdýra			
Ég get greint frá helstu einkenna fugla			
Ég get útskýrt hvaða aðlaganir gera fuglum kleift að fljúga.			
Ég get lýst nokkrir mismunandi leiðir sem karlfuglar nota til að lokka til sín maka.			
Ég þekki 20 tegundir íslenskra fugla			
Ég get greint frá munurinn á pokadýrum og fylgjudýrum.			
Ég þekki helstu einkenni spendýra.			

Verkefni 11: Leitin að hamingjunni

Skiladagur: 17. nóvember

Íslenska Kvittun þegar búið er að fara yfir:	Nem.	Ken.	Skráð í mentor:

Getur valið og skrifað mismunandi textagerðir sem hæfa viðkomandi verki, svo sem frásagnir.	★	✓	◇	O
Ég nota 4-8 hugtök sem tengjast viðfangsefninu.				
Getur samið texta frá eigin brjósti og er óhræddur við að beita ríkulegu tungutaki í skapandi ritun.	★	✓	◇	O
Ég skrifa texta sem kemur frá sjálfum/sjálfri mér og er ekki af internetinu (google).				
Ég nota 3-5 orð í rituninni sem ég nota ekki venjulega.				
Getur notið þess að tjá hugmyndir sínar og reynslu og veitt öðrum hlutdeild með því að kynna ritunina eða leyfa öðrum að lesa, tekið við endurgjöf á eigin vinnu og nýtt hana til að bæta verkið.	★	✓	◇	O
Ég leyfi bekkjarfélaga að lesa ritunina mína.				
Ég læt kennara lesa yfir ritunina og leiðrétti hana ef á þarf að halda.				
Getur unnið með heimildir, virt siðferði í heimildavinnu og sett fram heimildaskrá samkvæmt viðurkenndum aðferðum	★	✓	◇	O
Ég skrifa ekki beint upp úr heimildunum mínum heldur nota mín eigin orð.				
Ég set heimildaskrá á sérstaka síðu aftast í ritgerðinni.				
Heimildaskrá er merkt með fyrirsögn.				
Í heimildaskrá set ég í rétta röð: Höfundur. (ártal). Heiti bókar. Útgefandi. (Þetta er APA kerfið)				
Heimildum er raðað í stafrófsröð í heimildaskránni.				
Beitir skipulögðum vinnubrögðum við ritun, skipar efnisatriðum í röklegt samhengi og mótar málsgreinar og efnisgreinar.	★	✓	◇	O
Ég skrifa passlega langar málsgreinar sem hjálpa lesandanum að draga andann.				
Ég skipti ritgerðinni í 2-4 efnisgreinar sem hver um sig fjallar um ákveðið viðfangsefni.				