





## Náms- og kennsluáætlun - vorönn 2024

### Heilsufélagsfræði FÉLA3HE05

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                     |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kennari</b>      | Bogi Ragnarsson, <a href="mailto:bogi.ragnarsson@fss.is">bogi.ragnarsson@fss.is</a> , <a href="https://moodle.fss.is">moodle.fss.is</a>                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| <b>Viðtalstími</b>  | Mánudagar 10:00 – 10:40, stofa 325                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                     |
| <b>Námsefni</b>     | Bogi Ragnarsson. (2023). <i>Heilsufélagsfræði fyrir Framhaldsskóla</i> . Reykjanesbær. Óútgefið efni. Bókin er á svæði áfangans á <a href="https://moodle.fss.is">moodle.fss.is</a> .                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |
| <b>Áfangalýsing</b> | Í áfanganum verður veitt innsýn inn í undirstöðuatriði heilsufélagsfræði. Fjallað er m.a. um þá félagslegu, menningarlegu og efnahagslegu þætti sem hafa áhrif á heilsufar. Jafnframt verða teknir fyrir þættir eins og lögsaga lækningar, sjúkdómsvæðing, frávik, félagslega dreifingu heilbrigði og sjúkdóma. Samskipti lækna og sjúklinga verða tekin fyrir sem og geðræn veikindi og öldrun. |                                                                                     |

|                                      |                                                                             |                                                         |                                             |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>Námsmat og vægi námsmatsþátta</b> | Til að ná áfanga þarf nemandi að ná 4,5 í meðaltal neðangreindra námsþátta: |                                                         |                                             |
|                                      | <b>Símatsáfangi</b> <input type="checkbox"/>                                | <b>Lokaverkefni</b> <input checked="" type="checkbox"/> | <b>Sleppikerfi</b> <input type="checkbox"/> |
|                                      | <b>Heiti</b>                                                                |                                                         | <b>Vægi</b>                                 |
|                                      | Heilsufélagsfræði                                                           |                                                         | 7%                                          |
|                                      | Faraldsfræði                                                                |                                                         | 8%                                          |
|                                      | Heilbrigðiskerfið                                                           |                                                         | 7%                                          |
|                                      | Félagsleg streita og veikindi                                               |                                                         | 7%                                          |
|                                      | Bjargráð gegn streitu                                                       |                                                         | 7%                                          |
|                                      | Fjölskyldan og heilbrigði                                                   |                                                         | 7%                                          |
|                                      | Sjúkdómsvæðing og samfélag                                                  |                                                         | 7%                                          |
|                                      | Áfengis- og vímuefnamál                                                     |                                                         | 8%                                          |
|                                      | Fíkniefni – frá fíkti til dauða                                             |                                                         | 8%                                          |
|                                      | Snjallöld og andleg heilsa                                                  |                                                         | 8%                                          |
|                                      | Fátækt og heilsa                                                            |                                                         | 8%                                          |
|                                      | Svefn                                                                       |                                                         | 8%                                          |
|                                      | Lokaverkefni                                                                |                                                         | 10%                                         |
|                                      | Samtals:                                                                    |                                                         | 100%                                        |

|                      |                                                                       |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Reglur áfanga</b> | Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara. |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------|

| Þekking                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Leikni                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvernig margvíslegir þættir í umhverfinu geta haft áhrif á heilbrigði</li> <li>• Hvaða áhrif viðhorf okkar hafa áhrif á heilbrigði og lífsgæði.</li> <li>• Félagsfræðilegum hugsunarhætti</li> <li>• Mikilvægi forvarna og hvernig íslenska forvarnamódelið hefur haft jákvæð áhrif á að draga úr vímuefnaneyslu ungmenna.</li> <li>• Streitu og skaðlegum áhrifum streitu sem og hvernig hægt er að koma í veg fyrir sjúklega streitu með heilbrigðum bjargráðum.</li> <li>• Faraldsfræðilegum aðferðum og mikilvægi þeirra.</li> <li>• Íslenska heilbrigðiskerfinu og uppbyggingu þess.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Greina sitt félagslega umhverfi á gagnrýnin hátt út frá ólíkum kenningalegum sjónarhornum.</li> <li>• Skilja og gera grein fyrir hvernig rannsóknaraðferðir eru notaðar og hvernig beita eigi þeim með raunverulegum hætti til að rannsaka heilbrigði og heilbrigðisvenjur.</li> <li>• Nota þau bjargráð sem kennd eru í áfanganum.</li> <li>• Skilja skaðsemi vímuefnaneyslu og áhættuþætti sem neyslunni tengjast.</li> <li>• Hvaðan hugmyndir heilbrigði, óheilbrigði og mismunandi lífsstíl séu komnar og hvernig hægt sé að móta þær á jákvæðan hátt.</li> <li>• Hvernig rannsaka eigi viðfangsefni með kerfisbundnum hætti.</li> <li>• Helstu hugtökum sem greinin notar og hæfileika til að skilgreina þau, skilja og setja sig í spor annara.</li> <li>• Stuðla að góðum samskiptavenjum og mikilvægum fjölskyldutengslum.</li> </ul> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p><b>Hæfni</b></p> <p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geta notað kenningar í heilsufélagsfræði til að skilja hvernig öðlast megi aukinn lífsgæði</li> <li>• Notað ólíkar kenningar og sjónarhorn til að verða víðsýnn og gagnrýninn</li> <li>• Nýta þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér við að taka sjálfstæðar ákvarðanir í sínu félagslega umhverfi.</li> <li>• Horfa á viðfangsefni frá mörgum sjónarhornum og eigi auðveldara með að setja sig í spor annara.</li> <li>• Gera grein á milli þess sem getur talist eðlilegt, mikilvægt og öfgafullt.</li> <li>• Gera sér grein fyrir aukinni þekkingu og þannig að öðlast aukið sjálfstraust í athöfnum daglegs lífs.</li> <li>• Fræða aðra um þá þætti heilsu og þau bjargráð sem fjallað er um í áfanganum.</li> <li>• Að nota þann skilning á fjölbreyttum áhrifaþáttum heilsu sem kenndur er í áfanganum til að bæta sína eigin heilsu.</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Annað sem kennari vill láta koma fram**

Allt námsefni – verkefni og námsmat er inni á námsumsjónarkerfinu – moodle.fss.is. **Jákvæðni, gleði og virðing** 😊

Virðing, samvinna og árangur

| Vinnuáætlun            |                   |                    |
|------------------------|-------------------|--------------------|
| Tímasókn               | 16 vikur x 4 klst | 64 klst            |
| Undirbúningur f. tíma  | 8 klst            | 8 klst             |
| Undirbúningur f. próf  | 3 x 2 klst        | 6 klst             |
| Blönduð verkefni       | 4 klst            | 4 klst             |
| Krossaverkefni         | 4 klst            | 4 klst             |
| Rökræður               | 3 klst            | 3 klst             |
| Skilgreiningar hugtaka | 3 klst            | 3 klst             |
| Kynning                | 2 klst            | 2 klst             |
| Hópaþróf               | 4 klst            | 4 klst             |
| Kvikmyndagreiningar    | 8 klst            | 8 klst             |
| Heimasíðugreiningar    | 4 klst            | 4 klst             |
| Myndbandagreiningar    | 4 klst            | 4 klst             |
| Lokaverkefni           | 6 klst            | 6 klst             |
| Alls                   |                   | 120 klst = 5 feín* |

Virðing, samvinna og árangur

| Kennsluvikur                                                             | Áætluð yfirferð námsefnis                                            | Skil á verkefnum              |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>1. vika</b><br>4. - 14. janúar                                        | 1. kafli: Heilsufélagsfræði                                          | Verkefni og próf úr 1. kafla  |
| <b>2. vika</b><br>15. - 21. janúar                                       | 2. kafli: Faraldsfræði                                               | Verkefni og próf úr 2. kafla  |
| <b>3. vika</b><br>22. - 28. janúar                                       | 3. kafli: Heilbrigðiskerfið                                          | Verkefni og próf úr 3. kafla  |
| <b>4. vika</b><br>29. janúar - 4. febrúar                                | 4. kafli: Félagsleg streita og veikindi                              | Verkefni og próf úr 4. kafla  |
| <b>5. vika</b><br>5. - 11. febrúar                                       | 5. kafli: Bjargráð gegn streitu, tilfinningar og félagslegt umhverfi | Verkefni og próf úr 5. kafla  |
| <b>6. vika</b><br>12. - 18. febrúar                                      | 6. kafli: Fjölskyldan og heilbrigði                                  | Verkefni og próf úr 6. kafla  |
| <b>7. vika</b><br>19. - 25. Febrúar<br><i>Þemadagur</i>                  | 7. kafli: Sjúkdómsvæðing og samfélag                                 | Verkefni og próf úr 7. kafla  |
| <b>8. vika</b><br>26. febrúar - 3. Mars<br><i>Námsmatsdagur</i>          | 7. kafli: Sjúkdómsvæðing og samfélag                                 | Verkefni og próf úr 7. kafla  |
| <b>9. vika</b><br>4. - 10. mars<br><i>Miðannarmat</i>                    | 8. kafli: Áfengis- og vímuefnamál                                    | Verkefni og próf úr 8. kafla  |
| <b>10. vika</b><br>11. - 17. mars                                        | 8. kafli: Áfengis- og vímuefnamál                                    | Verkefni og próf úr 8. kafla  |
| <b>11. vika</b><br>18. - 24. mars<br><i>Starfshlaup – Páskafrí hefst</i> | 9. kafli: Fíkniefni - frá fíkti til dauða                            | Verkefni og próf úr 9. kafla  |
| <b>12. vika</b><br>2. - 7. apríl                                         | 9. kafli: Fíkniefni - frá fíkti til dauða                            | Verkefni og próf úr 9. kafla  |
| <b>13. vika</b><br>8. - 14. apríl                                        | 10. kafli: Snjallöld og andleg heilsa                                | Verkefni og próf úr 10. kafla |
| <b>14. vika</b><br>15. - 21. apríl                                       | 11. kafli: Fátækt og heilsa                                          | Verkefni og próf úr 11. kafla |
| <b>15. vika</b><br>22. - 28. apríl<br><i>Sumardagurinn fyrsti</i>        | 13. kafli: Svefn                                                     | Verkefni og próf úr 12. kafla |
| <b>16. vika</b><br>29. apríl - 5. maí                                    | Undirbúningur fyrir lokaverkefni                                     | Rannsóknarverkefni            |
| <b>17. vika</b><br>6. - 10. maí                                          | Undirbúningur fyrir lokaverkefni                                     | Rannsóknarverkefni            |

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Bogi Ragnarsson