



## Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2024

### LÍFS1ES05

<b>Kennari</b>	Kolbrún Marelsdóttir, <a href="mailto:kolbrun.marelsdottir@fss.is">kolbrun.marelsdottir@fss.is</a>	
<b>Viðtalstími</b>	Kolbrún - Mánudaga kl. 12:00 – 12:40	
<b>Námsefni</b>	Efni frá kennara	
<b>Áfangalýsing</b>	<p>Áfanginn fer fram í formi fyrirlestra, umræðna, hópeflis, einstaklings- og hópverkefna. Áhersla er lögð á að efla heilsu nemenda með því að fjalla um forvarnir og mikilvægi góðrar andlegar heilsu. Kynntar verða forvarnir sem tengjast streitu, slökun, núvitund, vímuefnum, kynjafræði og geðrækt. Fjallað er um mikilvægi þess að lifa í uppbyggjandi umhverfi og bera ábyrgð á sjálfum sér. Nemendur fá leiðsögn til að efla sjálfstraust og núvitund. Unnið er með samskipti, virðingu, fordóma og mikilvægi réttlætis.</p>	


<b>Námsmat og vægi námsmatsþátta</b>	Ekkert lokapróf er í áfanganum. Fjölbreytt verkefni eru metin jafnt og þétt yfir önnina. Dæmi um mat eru stutt kaflapróf, mat á umræðum og jafningjamat. Til að ljúka áfanga þarf að ná að lágmarki 4,5 að meðaltali úr öllum námsmatsflokkum, en skilyrði er að klára gönguferð.	
	<b>Símatsáfangi</b> <input checked="" type="checkbox"/>	<b>Lokapróf</b> <input type="checkbox"/>
	<b>Heiti</b>	<b>Vægi</b>
	Forvarnir	35%
	Almenn verkefni/ kynningar	20%
	Útivist / kvikmyndir / þættir	10%
	Virkni	20%
	Fjármál/fyrirlestrar	15%

<b>Reglur áfanga</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slökkt skal vera á farsímum í kennslustund nema með leyfi kennara</li> <li>• Nemendum ber að sækja allar kennslustundir, sjá nánar í <a href="#">Skólasóknarreglur   Fjölbrautaskóli Suðurnesja (fss.is)</a></li> <li>• Ívilnun gildir ekki í þessum áfanga</li> <li>• Verkefnum og prófum fyrri hluta annar þarf að vera lokið fyrir miðannarmat og skal þeim skilað í síðasta lagi á stoðdegi áfangans í viku 8.</li> <li>• Verkefnum og prófum seinni hluta annar þarf að vera lokið í síðasta lagi í stoðviku áfangans 4.-7. desember</li> </ul>
----------------------	---

<b>Annað sem kennari vill láta koma fram</b>	Nemendur eru hvattir til að taka með sér fartölvu í tíma
--	--

Virðing, samvinna og árangur

	<p>Bros og að hrósa kostar ekkert, en gefur mjög mikið .....BROSTU og HRÓSAÐU !</p> <p>Gönguferð er áætluð þriðjud. 03.sept. kl. 15-19</p>
--	--

Þekking	Leikni
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvað er góð heilsa</li> <li>• Mikilvægi forvarna</li> <li>• Mannkostum</li> </ul>	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Velja og hafna, með góða heilsu að leiðarljósi.</li> <li>• Efla líkamlega, andlega og félagslega heilsu sína.</li> <li>• Efla sjálfstraust sitt og auka víðsýni.</li> <li>• Umgangast aðra með góðum samskiptum</li> <li>• Afla sér þekkingar á kynheilbrigði.</li> </ul>
	
Hæfni	
<p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Efla heilsu sína og stunda heilbrigðan lífsstíl</li> </ul>	

Vinnuáætlun		
Tímasókn	16 vikur x 4 klst.	64 klst.
Verkefnavinna	16 vikur x 2 klst.	32 klst.
<b>Alls</b>		<b>96 klst. = 5 feim*</b>

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
<b>1. vika</b> 19. - 23. ágúst	Kynning Rattleikur	Rattleikur - verkefni
<b>2. vika</b> 26. - 30. ágúst	Vinátta Bók bls 9 – 14 Nóttin lifnar við 1.kafli	Vinátta - verkefni Bók verkefni bls 9-14 Nóttin lifnar við 1.kafli verkefnabók
<b>3. vika</b> 2. - 6. september	Útivist Gönguferð 03.sept kl 15.00 – 19.00 Núvitund	Kvikmynd - próf Útivist - verkefni Gönguferð Núvitund - verkefni
<b>4. vika</b> 9. - 13. september	Forvarnavika Forvarnardagur 12. sept. í 88 Húsinu	Forvarnarmyndbönd-próf Forvarnardagspróf
<b>5. vika</b> 16. - 20. september	Forvarnadagur (ljúka) Útivist (ljúka) Hvernig persóna ert þú	Hvernig persóna ert þú
<b>6. vika</b> 23. - 27. september	Fyrirlestur á sal Hvað veit ég um mig Fimm styrkleikar	Hvað veit ég um mig
<b>7. vika</b> 30. september - 4. október	VR skólinn Fjármálafræðsla	Hvað kosta ég ? - Verkefni VR skólinn - próf
<b>8. vika</b> 7. - 11. október <i>Námsmatsdagur</i>	Ástráður Stoðdagur Hlaðvarp	Ástráður - verkefni Hlaðvarp - verkefni
<b>9. vika</b> 14. - 18. október <i>Miðannarmat</i>	Fordómar, kvikmynd	Fordómar - verkefni
<b>10. vika</b> 21. - 24. október <i>Vetrarleyfi 25. okt.</i>	Hinsegin fræðsla Samskipti	Svipbrigði - verkefni Hinsegin fræðsla - verkefni
<b>11. vika</b> 29. október - 1. nóvember <i>Vetrarleyfi 28 .okt.</i>	Júnó – Kvikmynd Kvíði	Kvikmynd - próf Kvíði - Próf
<b>12. vika</b> 4. - 8. nóvember	Prestar Svefn	
<b>13. vika</b> 11. - 15. nóvember	Sorg og gleði Sjálfsmynd og einelti: „Mannasiðir“	„Mannasiðir“ - verkefni
<b>14. vika</b> 18. - 22. nóvember	Skyndihjálp/Bjargráður Sjálfsmynd	Skyndihjálp - próf Sjálfsmynd
<b>15. vika</b> 25. - 29. nóvember	Fíkn Sjálfsmynd	Verkefni
<b>16. vika</b> 2. - 6. desember	Hvatning Samantekt Stoðtími	Lokaskil á verkefnum

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Kolbrún Marelsdóttir