





## Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2025

## ÍPRÓ1JH01

<b>Kennari</b>	Elín Rós Bjarnadóttir, <a href="mailto:elin.ros.bjarnadottir@fss.is">elin.ros.bjarnadottir@fss.is</a>	
<b>Viðtalstími</b>	Mánudagar kl. 09:15 – 09:55	
<b>Námsefni</b>	Efni frá kennara	
<b>Áfangalýsing</b>	Í áfanganum er blandað saman Yoga Nidra, öndun og hljóðheilun. Lögð er áhersla á að nemendur nái sér vel niður eftir daginn en allar þessar leiðir hjálpa til við það. Samhliða verklegri útfærslu læra nemendur hvernig jóga, hugleiðsla og öndun hjálpa til við að láta sér líða vel.	
<b>Námsmat og vægi námsmatsþátta</b>	Námsmat miðast við fjölda skila á verkefnum sem unnin eru í tíma. 13 verkefni – einkunn 10 12 verkefni – einkunn 9 11 verkefni – einkunn 8 10 verkefni – einkunn 7 9 verkefni – FALL Þrjár seinkomur jafngilda einni fjarvist.	
	<b>Símatsáfangi</b> <input checked="" type="checkbox"/>	<b>Lokapróf</b> <input type="checkbox"/>
	<b>Heiti</b>	<b>Vægi</b>
	Tímasókn	16 vikur x 55
	Alls	15 klst
<b>Reglur áfanga</b>	<b>ATH:</b> <u>Aðeins er hægt að vinna upp fjarvistir í stoðtímum.</u> Vinna þarf upp óeðlilega margar skilgreindar fjarvistir t.d. veikindi/leyfi/meiðsl. Verkefnin eru öll verkleg og unnin í tíma svo mæta þarf a.m.k. í 10 tíma á önninni til að standast áfangann. Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.	
<b>Annað sem kennari vill láta koma fram</b>	Mjög mikilvægt er að mæta tímanlega í hvern tíma þar sem mikil truflun skapast við það þegar fólk kemur of seint í jógatíma.	

<b>Þekking</b>	<b>Leikni</b>
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mikilvægi Yoga Nidra og slökunar fyrir andlega og líkamlega vellíðan</li><li>• Helstu leiðum í Yoga Nidra</li><li>• Öndun og slökun</li><li>• Hljóðheilun</li></ul>	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Stunda Yoga Nidra sér til heilsubótar</li><li>• Nýta sér öndun og slökun í daglegu lífi</li><li>• Hvíla í kyrrð á meðan á hljóðheilun stendur</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>• Nýta sér Yoga Nidra til heilsubótar í daglegu lífi</li><li>• Efla með sér meðvitund um augnablikið</li><li>• Skapa jafnvægi í líkama, tilfinningum og huga</li></ul>	

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
<b>1. vika</b> 6. – 10. janúar	Kynning á áætlun – Yoga Nidra	
<b>2. vika</b> 13. – 17. janúar	Yoga Nidra	
<b>3. vika</b> 20. – 24. janúar	Yoga Nidra	
<b>4. vika</b> 27. – 31. janúar	Öndunaræfingar og hljóðheilun	
<b>5. vika</b> 3. - 7. febrúar	Yoga Nidra	
<b>6. vika</b> 10. - 14. febrúar <i>Uppbrotsdagur</i>	Yoga Nidra Stoðtími – fimmtudags hópur	
<b>7. vika</b> 17. - 21. febrúar	Yoga Nidra	
<b>8. vika</b> 24. - 28. febrúar <i>Vetrarfrí 27. og 28.</i>	Yoga Nidra Stoðtími – miðvikudags hópur	
<b>9. vika</b> 3. - 7. mars <i>Námsmatsdagur - Miðannarmat</i>	Yoga Nidra	
<b>10. vika</b> 10. - 14. mars	Yoga Nidra	
<b>11. vika</b> 17- 21. mars	Yoga Nidra	
<b>12. vika</b> 24. - 28. mars	Öndunaræfingar og hljóðheilun	
<b>13. vika</b> 31. mars - 4. apríl	Yoga Nidra	
<b>14. vika</b> 7. - 11. apríl <i>Starfshlaup - Páskafri</i>	Yoga Nidra	
<b>15. vika</b> 22. - 25. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Yoga Nidra	
<b>16. vika</b> 28. apríl - 2. maí	Öndunaræfingar og hljóðheilun	
<b>17. vika</b> 5. - 9. maí	Yoga Nidra	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Elín Rós Bjarnadóttir