



## Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2025

### LÍFS1KF03

<p><b>Kennarar</b></p>	<p>Helena Rut Borgarsdóttir, <a href="mailto:helena.borgarsdottir@fss.is">helena.borgarsdottir@fss.is</a></p> <p>Jóhann Jóhannsson, <a href="mailto:johann.johannsson@fss.is">johann.johannsson@fss.is</a></p> <p>Magnús Einþór Áskelsson, <a href="mailto:magnus.askelsson@fss.is">magnus.askelsson@fss.is</a></p> <p>Ólöf Ósk Óladóttir, <a href="mailto:olof.oladottir@fss.is">olof.oladottir@fss.is</a></p> <p>Sunna Pétursdóttir, <a href="mailto:sunna.petursdottir@fss.is">sunna.petursdottir@fss.is</a></p> <p>Valgerður Guðbjörnsdóttir, <a href="mailto:valgerdur.gudbjornsdottir@fss.is">valgerdur.gudbjornsdottir@fss.is</a></p>	
<p><b>Viðtalstími</b></p>	<p>Á mánudögum klukkan 14:00-14:40 í stofu 221.</p>	
<p><b>Námsefni</b></p>	<p><b>Eitt líf</b> eftir Lilju Guðmundsdóttur og Andreu Ýr Arnarsdóttur er námsefni í lífsleikni sem gefið var út árið 2024. Námsefnið beinir sjónum að alhliða heilsu einstaklinga og mikilvægi þess að stuðlað sé að verndandi þáttum í lífi ungmenna og þeim kennt að huga að andlegri og félagslegri heilsu sinni sem og líkamlegri.</p> <p><b>Allt um ástina</b> eftir Maríu Jónsdóttur og Thelmu Rún Van Erven sem gefið var út árið 2023. Námsefnið Allt um ástina er hugsað til að efla nemendur til að vera betur í stakk búin að stunda örugg samskipti í raun- og netheimi með uppbyggjandi hætti. Efla færni til að setja öðrum mörk í samskiptum, læra leiðir til til að kynnst öðrum með náin sambönd í huga og þekkja hvað greinir á milli heilbrigðra og óheilbrigðra ástarsambanda. Auk þess að læra að hlúa betur að sjálfum sér og eigin líðan. Einnig að kynnst sér, sínum löngunum og hvað það er sem heillar í fari annarra. Námsefnið er rafrænt og nemendur fá verkefni frá kennara.</p>	
<p><b>Áfangalýsing</b></p>	<p>Áfanginn er kenndur þrisvar sinnum í viku.</p> <p>Farið verður yfir ýmsa verndandi þætti í lífi ungmenna með fræðslu, umræðum og verkefnum. Fjallað verður um geðheilbrigði, sjálfsmynd, svefn, heilbrigð bjargráð til þess að takast á við reiði, að setja heilbrigð mörk, þrautseigju og fleira. Fjallað verður um samskipti kynjanna, kynlíf og kynheilbrigði. Áhersla er á kynfræðslu í þeim tilgangi að nemendur viti hvað felst í kynheilbrigði og að þeir öðlist jákvæðan skilning á kynlífi og öðlist hæfni til að viðhalda eigin kynheilbrigði. Lögð verður áhersla á mikilvægi gagnkvæmrar virðingar í samskiptum fólks. Jafnframt verður fjallað um kynferðislega, andlega og fjárhagslega misnotkun. Áhersla verður lögð á að efla sjálfvirðingu nemenda og mikilvægi ábyrgrar ákvarðanatöku.</p>	
<p><b>Námsmat og vægi námsmatsþátta</b></p>	<p>Til að ná áfanga þarf að ná 4,5 í vinnueinkunn. Námsmat er einstaklingsmiðað s.s. leiðsagnarmat með reglulegri endurgjöf frá kennara á vinnuframlag nemenda og verkefnaskil, virkni í kennslustundum, mætingu, sjálfsmati og ástundun.</p>	

Virðing, samvinna og árangur

Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/>	Lokapróf <input type="checkbox"/>	Sleppikerfi <input type="checkbox"/>
<b>Heiti</b>		<b>Vægi</b>
Tímaverkefni		20%
Vinnubækur		60%
Kvikmyndaverkefni		10%
Lokaverkefni		10%

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

<b>Annað sem kennari vill láta koma fram</b>	Gert er ráð fyrir að nemendur taki þátt í öllum verkefnum og vinni þau jafnt og þétt. Breytingar á kennsluáætlun verða gerðar í samráði við nemendur.
--	---

Þekking	Leikni
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mikilvægi kynheilbrigðis</li> <li>• mikilvægi þess að tjá eigin skoðanir</li> <li>• eigin mörkum og virða mörk annarra</li> <li>• ábyrgri kynhegðun</li> <li>• Eigin sjálfsvitund og trú á sjálfum sér</li> <li>• Eigin tilfinningum eins og gleði, sorg og reiði</li> <li>• að það eru ekki alltaf allir sammála og það er allt í lagi</li> </ul>	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• taka tillit til annarra</li> <li>• þekkja eigin líkama</li> <li>• skoða eigið viðhorf til kynlífs</li> <li>• átta sig á að viðeigandi samskipti einkennast af virðingu</li> <li>• þekkja sjúkdómseinkenni sem tengjast einkasvæðum einstaklingsins</li> <li>• bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum</li> <li>• bera ábyrgð á eigin hegðun</li> <li>• að koma skoðunum sínum á framfæri</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>• sýna ábyrga hegðun í kynlífi</li> <li>• leita sér aðstoðar vegna óeðlilegra breytinga á líkamanum</li> <li>• átta sig á að kynlíf er heilbriggt og fylgir ákveðnum reglum</li> <li>• taka ábyrgð á eigin samskiptum</li> <li>• geta valið og hafnað í athöfnum og samskiptum</li> <li>• nýta styrkleika sína sem best</li> <li>• hlusta á sjónarmið annarra af vísýni</li> <li>• að koma skoðunum sínum á framfæri</li> </ul>	

Vinnuáætlun		
<b>Tímasókn</b>	16 vikur x 3 klst.	48 klst.
<b>Heimavinna</b>	15 klst.	15 klst.
<b>Alls</b>		<b>63 klst. = 3 fein*</b>

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
<b>1. vika</b> 6. – 10. janúar	Kynning á áfanga Staðalmyndir, sjálfsmynd og umhverfi	
<b>2. vika</b> 13. – 17. janúar	Staðalmyndir, sjálfsmynd og umhverfi Tilfinningar, bjargráð og líkamstjáning	Tímaverkefni 1
<b>3. vika</b> 20. – 24. janúar	Tilfinningar, bjargráð og líkamstjáning	Samskiptadagur mánudaginn 20.janúar
<b>4. vika</b> 27. – 31. janúar	Gagnrýnin hugsun, ákvarðanataka Líkaminn og hreinlæti	
<b>5. vika</b> 3. - 7. febrúar	Mörk- Taktu pláss Samfélagsmiðlar	
<b>6. vika</b> 10. - 14. febrúar <i>Uppbrotsdagur</i>	Mörk- Taktu pláss Samfélagsmiðlar	
<b>7. vika</b> 17. - 21. febrúar	Heilsa svefn, skjánótkun, hreyfing, næring og félagar Minn smekkur	
<b>8. vika</b> 24. - 28. febrúar <i>Vetrarfrí 27. og 28.</i>	Líkamsvitund/líkamsmynd Ástarmálin	Tímaverkefni 2
<b>9. vika</b> 3. - 7. mars <i>Námsmatsdagur - Miðannarmat</i>	Líkamsvitund/líkamsmynd Ástarmálin	
<b>10. vika</b> 10. - 14. mars	Geðrækt, núvitund og hugarró Ástarsambönd	
<b>11. vika</b> 17- 21. mars	Kynlíf og samþykki Hjálp, hvert get ég leita og hvaða aðstoð er í boði?	Tímaverkefni 3
<b>12. vika</b> 24. - 28. mars	Kynlíf og samþykki Hjálp, hvert get ég leita og hvaða aðstoð er í boði?	
<b>13. vika</b> 31. mars - 4. apríl	Kvikmyndaverkefni	Kvikmyndaverkefni
<b>14. vika</b> 7. - 11. apríl <i>Starfshlaup - Páskafri</i>	Getnaðarvarnir, misnotkun og klám	Tímaverkefni 4
<b>15. vika</b> 22. - 25. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Farsæld barna	
<b>16. vika</b> 28. apríl - 2. maí	Markmiðasetning, seigla, árangur og draumalífið	
<b>17. vika</b> 5. - 9. maí	Markmiðasetning, seigla, árangur og draumalífið  Skila inn verkefnabók sem nemendur hafa safnað saman yfir önnina.	Lokaverkefni skil  Skila verkefnabók

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Helena Rut, Jói, Magnús, Ólöf, Sunna og Valgerður