



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2025

LÝÐH1FA05 1 OG 2


| | | |
|--------------------------------------|---|---|
| Kennari | Kolbrún Marelsdóttir, kolbrun.marelsdottir@fss.is |  |
| Viðtalstími | Kolbrún - Mánudaga kl. 14:00 – 14:40 | |
| Námsefni | Efni frá kennara | |
| Áfangalýsing | <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> | |
| Námsmat og vægi námsmatsþátta | <p>Fjölbreytt verkefni eru metin jafnt og þétt yfir önnina. Lokapróf er í lok áfangans í próftöflu. Nemendur sem hafa skilað <u>ÖLLUM</u> verkefnum yfir önnina þurfa <u>ekki</u> að taka lokapróf.</p> <p><u>Til að ljúka áfanga þarf að:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ná að lágmarki 5,0 að meðaltali úr öllum námsmatsflokkum (flokkarnir hér að neðan). - Klára gönguferð <p>Ná að lágmarki 5 í lokaprófi (fyrir þau sem taka lokapróf).</p> | |
| | Símatsáfangi <input type="checkbox"/> | Lokapróf <input type="checkbox"/> |
| | Heiti | Vægi |
| | Kynningar | 5% |
| | Almenn verkefni | 20% |
| | Forvarnir | 15% |
| | Kvikmyndir/þættir | 10% |
| | Útivist | 10% |
| | Fjármál | 5% |
| | Fyrirlestrar | 5% |
| | Virkni | 10% |
| | Lokapróf | 20% |

| | |
|----------------------|---|
| Reglur áfanga | <ul style="list-style-type: none"> • Slökkt skal vera á farsímum í kennslustund nema með leyfi kennara • Nemendum ber að sækja allar kennslustundir, sjá nánar í Skólasóknarreglur Fjölbrautaskóli Suðurnesja (fss.is) • Ívilnun gildir ekki í þessum áfanga |
|----------------------|---|

Virðing, samvinna og árangur

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Verkefnum og prófum seinni hluta annar þarf að vera lokið í síðasta lagi í stoðviku áfangans 05-09.mai |
|--|---|

| | |
|---|--|
| <p>Annað sem kennari vill láta koma fram</p> | <p>Nemendur eru hvattir til að taka með sér fartölvu í tíma</p> <p>Bros og að hrósa kostar ekkert, en gefur mjög mikiðBROSTU og HRÓSAÐU !</p> <p>Gönguferð er áætluð þriðjud. 19.febrúar kl. 15-19. Þar sem gönguferð og forvarnardagur er utan hefðbundinnar kennslu þá fá nemendur frí á móti og er það ákvörðun kennara hvenær frí er tekið</p> |
|---|--|

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

| Vinnuáætlun | | |
|---------------|----------------------|-------------------------|
| Tímasókn | 16 vikur x 4 klst. | 64 klst. |
| Verkefnavinna | 16 vikur x 1 ½ klst. | 24 klst. |
| Alls | | 88 klst. = 5 ein |

Virðing, samvinna og árangur

| Kennsluvikur | Áætluð yfirferð námsefnis | Skil á verkefnum |
|--|---|---|
| 1. vika 6. – 10. janúar | Kynning Ratleikur | Ratleikur - verkefni Viðtal – verkefni |
| 2. vika 13. – 17. janúar | Viðtal Almenn heilsa og jákvæð samskipt | Viðtal – kynning Almenn heilsa og jákvæð samskipti |
| 3. vika 20. – 24. janúar | VR skólinn Fjármálafræðsla | Fjármálafræðsla - Próf Hvað kosta ég? - Verkefni VR skólinn - próf |
| 4. vika 27. – 31. janúar | Hagnýtur fróðleikur Forvarnavika Forvarnardagur í 88 Húsinu | Hagnýtur fróðleikur- verkefni Forvarnardagspróf |
| 5. vika 3. - 7. febrúar | Farsælt líf Dygðir Fyrirmyndir | Dygðir - verkefni Fyrirmynd - verkefni |
| 6. vika 10. - 14. febrúar <i>Uppbrotisdagur</i> | Lífsagan Styrkleikar | Lífsagan mín - verkefni Styrkleikar- verkefni Klípusaga - verkefni |
| 7. vika 17. - 21. febrúar | Útivist Gönguferð Núvitund | Kvikmynd - próf Útivist - verkefni Gönguferð Núvitund - verkefni |
| 8. vika 24. - 28. febrúar <i>Vetrarfrí 27. og 28.</i> | Mannkostamenntun Stoðdagur | |
| 9. vika 3. - 7. mars <i>Námsmatsdagur - Miðannarmat</i> | Fordómar, kvikmynd | Fordómar – verkefni Lokaskil á verkefnum fyrri hluta annar |
| 10. vika 10. - 14. mars | Fyrirlestur á sal Samskipti | Svipbrigði - verkefni |
| 11. vika 17- 21. mars | Geðrækt – Kvikmynd | Kvikmynd - próf |
| 12. vika 24. - 28. mars | Geðrækt – Hugarafi Streita, svefn og slökun | Streita, svefn og slökun- próf |
| 13. vika 31. mars - 4. apríl | Sorg og gleði Sjálfsmynd og einelti: „Mannasiðir“ Kvíði | „Mannasiðir“ – verkefni Kvíði - Próf |
| 14. vika 7. - 11. apríl <i>Starfshlaup - Páskafri</i> | Samfélagsmiðlar | Samfélagsmiðlar - verkefni |
| 15. vika 22. - 25. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i> | „Myndin af mér“ Fíkn Forvarnir | „Myndin af mér“ - verkefni |
| 16. vika 28. apríl - 2. maí | Heilsa og þjálfun Stoðtími | |
| 17. vika 5. - 9. maí | Hvatning Stoðdagur | Lokaskil á verkefnum |

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Kolbrún Marelsdóttir

Fjölbrautaskóli Suðurnesja