






Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2025


LÝÐH1HF05

| | | |
|---------------------|--|---|
| Kennari | Andrés Pórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is Kolbrún Marelsdóttir, kolbrun.marelsdottir@fss.is |    |
| Viðtalstími | Andrés – Mánudaga 10:15 – 10:55 Gunnar - Þriðjudaga kl. 10:25 – 10:55 Kolbrún - Mánudaga kl. 14:00 – 14:40 | |
| Námsefni | Efni frá kennara | |
| Áfangalýsing | Áfanginn fer fram í formi hópeflis, fyrirlestra og umræðna. Lögð verða fyrir einstaklings- og hópverkefni. Áhersla er lögð á að efla heilsu og mannkosti nemenda með því að fjalla um heilbrigðan lífsstíl og forvarnir. Rætt verður um ýmislegt sem mikilvægt er að þekkja, svo lífsgæði nemandans verði sem best í framtíðinni. Umfjöllunarefni eru m.a. andleg-, líkamleg- og félagsleg heilsa, svefn, streita, kynfræðsla, fíkn, sjálfsábyrgð, sjálfstraust, núvitund, fjármálalæsi, húmor, sorg, gleði, vinátta, tilfinningar og stafræn borgaravitund. Unnið er með samskipti, virðingu, fordóma og mikilvægi réttlætis. | |

| | | | |
|--------------------------------------|---|--|--|
| Námsmat og vægi námsmatsþátta | 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>Til að ljúka áfanga þarf að:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ná að lágmarki 5,0 að meðaltali úr öllum námsmatsflokkum (flokkarnir hér að neðan). - Klára gönguferð - Taka þátt í Forvarnardegi ungra ökumanna - Ná að lágmarki 5 í lokaprófi (fyrir þau sem taka lokapróf). | | |
| | Símatsáfangi <input type="checkbox"/> | Lokapróf <input type="checkbox"/> | Sleppikerfi <input checked="" type="checkbox"/> |
| | Heiti | | Vægi |
| | Kynningar | | 5% |
| | Almenn verkefni | | 20% |
| | Forvarnir | | 15% |
| | Kvikmyndir/þættir | | 10% |
| | Útivist | | 10% |
| | Fjármál | | 5% |
| | Fyrirlestrar | | 5% |
| | Virgni | | 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 • 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. <u>Ekki er hægt að taka upp verkefni fyrri hluta annar eftir miðannarmat.</u> • Verkefnum og prófum seinni hluta annar þarf að vera lokið í síðasta lagi á stoðdegi síðasta skóladag annar. |
|----------------------|---|

| | |
|--|---|
| Annað sem kennari vill láta koma fram | <p>Nemendur eru hvattir til að taka með sér fartölvu í tíma.</p> <p>Gönguferð er áætluð þriðjudaginn 19. febrúar kl. 15:00 - 19:00. Þar sem gönguferð og forvarnardagur eru utan hefðbundinnar kennslustunda þá fá nemendur "frí" á móti sem því nemur. Það er ákvörðun kennara hvenær það frí er gefið og fá nemendur að vita tímanlega.</p> <p>Bros og að hrósa kostar ekkert, en gefur mjög mikiðBROSTU og HRÓSAÐU !</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 Hópefli Rattleikur Viðtal | Rattleikur - verkefni Viðtal – verkefni |
| 2. vika 13. – 17. janúar | Viðtal Hagnýtur fróðleikur Almenn heilsa og jákvæð samskipti HSS kynning | Viðtal – kynning Hagnýtur fróðleikur- verkefni 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 | Forvarnarvika Forvarnardagur í 88 Húsinu | Forvarnarmyndbönd-próf 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 Klípúsaga - 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> | Ástráður Stoðdagur | Ástráður - verkefni |
| 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 Hinsegin fræðsla Samskipti | Svipbrigði - verkefni Hinsegin fræðsla - verkefni |
| 11. vika 17- 21. mars | Geðrækt – Kvikmynd | Kvikmynd - próf |
| 12. vika 24. - 28. mars | Geðrækt – Hugarafl Streita, svefn og slökun | Hugrún - verkefni 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> | Skyndihjálp/Bjargráður Samfélagsmiðlar | Skyndihjálp - próf 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 Vinaverkefni Stoðtími | Vínátta - verkefni |
| 17. vika 5. - 9. maí | Hvatning Stoðdagur | Lokaskil á verkefnum |

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés, Gunnar Magnús og Kolbrún

Fjölbrautaskóli Suðurnesja