



## Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2025

LÝÐH1XX02

<p><b>Kennari</b></p>	<p>Helena Rut Borgarsdóttir, <a href="mailto:helena.borarsdottir@fss.is">helena.borarsdottir@fss.is</a> Magnús Einþór Áskelsson, <a href="mailto:magnus.askelsson@fss.is">magnus.askelsson@fss.is</a> Íris Lind Björnsdóttir, <a href="mailto:iris.bjornsdottir@fss.is">iris.bjornsdottir@fss.is</a> Telma Rut Eiríksdóttir, <a href="mailto:telma.eiriksdottir@fss.is">telma.eiriksdottir@fss.is</a> Sunna Pétursdóttir, <a href="mailto:sunna.petursdottir@fss.is">sunna.petursdottir@fss.is</a> Ólöf Ósk Guðbrandsdóttir, <a href="mailto:olof.gudbrandsdottir@fss.is">olof.gudbrandsdottir@fss.is</a> Valgerður Guðbjörnsdóttir, <a href="mailto:valgerdur.gudbjornsdottir@fss.is">valgerdur.gudbjornsdottir@fss.is</a> Þóra Sigríður Jónsdóttir, <a href="mailto:thora.jonsdottir@fss.is">thora.jonsdottir@fss.is</a></p>		
<p><b>Viðtalstími</b></p>	<p>Mánudagar 14:00-14:40 í stofu 221</p>		
<p><b>Námsefni</b></p>	<p>Kennslubókin Heilsulæsi tekin saman af Helenu Rut Borgarsdóttur og Ljósbrá Mist Bjarnadóttur fæst á bókasafni skólans.</p>		
<p><b>Áfangalýsing</b></p>	<p>Lögð er áhersla á:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Almennar ráðleggingar frá Embætti Landlæknis um mataræði og næringu</li> <li>• Fæðubótaefni</li> <li>• Mataræði í tengslum við lífstílstengda sjúkdóma</li> <li>• Innihald og umbúðalæsi matvæla</li> <li>• Hreinlæti</li> <li>• Almenna heilsu</li> </ul>		
<p><b>Námsmat og vægi námsmatsþátta</b></p>	<p>Áfanginn er símatsáfangi. Metið verður virkni og vinnuframlag og tímaverkefni. Til að ná áfanga þarf vinnueinkunn nemenda að vera 4,5.</p>		
	<p><b>Símatsáfangi</b> <input checked="" type="checkbox"/></p>	<p><b>Lokapróf</b> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>Sleppikerfi</b> <input type="checkbox"/></p>
<p><b>Heiti</b></p>	<p><b>Vægi</b></p>		
<p>Tímaverkefni</p>	<p>30%</p>		
<p>Vinnubók</p>	<p>30%</p>		
<p>Ýmis verkefni</p>	<p>20%</p>		
<p>Virkni í kennslustundum</p>	<p>20%</p>		

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

Þekking	Leikni
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Helstu ráðleggingum um mataræði</li> <li>• Mikilvægi almennra heilsu</li> <li>• Mikilvægi hreyfingar</li> </ul>	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afla sér þekkingar um næringu</li> <li>• Afla sér þekkingar um hreyfingu</li> <li>• Afla sér þekkingar um almenna heilsu</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>• Aflað sér upplýsingar um heilsusamlegt mataræði</li> <li>• Sýni sjálfstæði í að huga að heilsusamlegu lífi</li> <li>• Geri hreyfingu og heilsusamlegt mataræði að lífsstíl</li> </ul>	

Vinnuáætlun		
<b>Tímasókn</b>	16 vikur x 2 klst.	32 klst.
<b>Alls</b>		<b>32 klst = 2 fein</b>

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
<b>1. vika</b> 6. – 10. janúar	Kynning á áfanga	
<b>2. vika</b> 13. – 17. janúar	Hvað er heilsulæsi	
<b>3. vika</b> 20. – 24. janúar	Næring í gegnum lífið	Tímaverkefni 1
<b>4. vika</b> 27. – 31. janúar	Vökvi og vökvatap	
<b>5. vika</b> 3. - 7. febrúar	Magnvitund	
<b>6. vika</b> 10. - 14. febrúar <i>Uppbrotsdagur</i>	Innihald og umbúðalæsi	Tímaverkefni 2
<b>7. vika</b> 17. - 21. febrúar	Hreyfing	
<b>8. vika</b> 24. - 28. febrúar <i>Vetrarfrí 27. og 28.</i>	Næring íþróttafólks	
<b>9. vika</b> 3. - 7. mars <i>Námsmatsdagur - Miðannarmat</i>	Fæðubótaefni	
<b>10. vika</b> 10. - 14. mars	Koffín og orkudrykkir	Tímaverkefni 3
<b>11. vika</b> 17- 21. mars	Áhrifavaldar mataræðis	
<b>12. vika</b> 24. - 28. mars	Tískustraumar í mataræði	
<b>13. vika</b> 31. mars - 4. apríl	Lífsstílsjúkdómar	
<b>14. vika</b> 7. - 11. apríl <i>Starfshlaup - Páskafri</i>	Lífsstílsjúkdómar	Tímaverkefni 4
<b>15. vika</b> 22. - 25. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Átraskanir	
<b>16. vika</b> 28. apríl - 2. maí	Hreinlæti	
<b>17. vika</b> 5. - 9. maí	Skyndihjálp	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Helena, Íris, Jóhann, Magnús, Ólöf, Sunna, Telma, Valgerður og Þóra