




Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2025

LÝÐH1XX02

<p>Kennari</p>	<p>Helena Rut Borgarsdóttir, helena.borarsdottir@fss.is Magnús Einþór Áskelsson, magnus.askelsson@fss.is Íris Lind Björnsdóttir, iris.bjornsdottir@fss.is Telma Rut Eiríksdóttir, telma.eiriksdottir@fss.is Sunna Pétursdóttir, sunna.petursdottir@fss.is Ólöf Ósk Guðbrandsdóttir, olof.gudbrandsdottir@fss.is Valgerður Guðbjörnsdóttir, valgerdur.gudbjornsdottir@fss.is Þóra Sigríður Jónsdóttir, thora.jonsdottir@fss.is</p>	
<p>Viðtalstími</p>	<p>Mánudagar 14:00-14:40 í stofu 221</p>	
<p>Námsefni</p>	<p>Kennslubókin Heilsulæsi tekin saman af Helenu Rut Borgarsdóttur og Ljósbrá Mist Bjarnadóttur fæst á bókasafni skólans.</p>	
<p>Áfangalýsing</p>	<p>Lögð er áhersla á:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Almennar ráðleggingar frá Embætti Landlæknis um mataræði og næringu • Fæðubótaefni • Mataræði í tengslum við lífstílstengda sjúkdóma • Innihald og umbúðalæsi matvæla • Hreinlæti • Almenna heilsu 	
<p>Námsmat og vægi námsmatsþátta</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 style="text-align: center;"> Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/> Lokapróf <input type="checkbox"/> Sleppikerfi <input type="checkbox"/> </p>		
<p>Heiti</p>		<p>Vægi</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>

Reglur áfanga	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"> • Helstu ráðleggingum um mataræði • Mikilvægi almennra heilsu • Mikilvægi hreyfingar 	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Afla sér þekkingar um næringu • Afla sér þekkingar um hreyfingu • Afla sér þekkingar um almenna heilsu
	
Hæfni	
<p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aflað sér upplýsingar um heilsusamlegt mataræði • Sýni sjálfstæði í að huga að heilsusamlegu lífi • Geri hreyfingu og heilsusamlegt mataræði að lífsstíl 	

Vinnuáætlun		
Tímasókn	16 vikur x 2 klst.	32 klst.
Alls		32 klst = 2 fein

Virðing, samvinna og árangur

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

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

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