



## Náms- og kennsluáætlun – Vorönn 2024

## LÝÐH1FA05


<b>Kennari</b>	Kolbrún Marelsdóttir, <a href="mailto:kolbrun.marelsdottir@fss.is">kolbrun.marelsdottir@fss.is</a>	
<b>Viðtalstími</b>	Kolbrún - Mánudag kl. 14:00 – 14:40	
<b>Námsefni</b>	Efni frá kennara	
<b>Áfangalýsing</b>	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.	

<b>Námsmat og vægi námsmatsþátta</b>	Ekkert lokapróf er í áfanganum. Fjölbreytt verkefni eru metin jafnt og þétt yfir önnina. Dæmi um mat eru stutt kaflapróf, mat á umræðum og jafningjamat. Til að ljúka áfanga þarf að ná að lágmarki 4,5 að meðaltali úr öllum námsmatsflokkum, en skilyrði er að klára gönguferð.		
	<b>Símatsáfangi</b> <input checked="" type="checkbox"/>	<b>Lokapróf</b> <input type="checkbox"/>	<b>Sleppikerfi</b> <input type="checkbox"/>
	<b>Heiti</b>	<b>Vægi</b>	
	Forvarnir	40%	
	Almenn verkefni	20%	
	Útivist/ Kvikmyndir/þættir	20%	
	Kynningar	5 %	
	Fjármál/ Fyrirlestrar	15%	

<b>Reglur áfanga</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slökkt skal vera á farsímum í kennslustund nema með leyfi kennara</li> <li>• Nemendum ber að sækja allar kennslustundir, sjá nánar í <a href="#">Skólasóknarreglur   Fjölbrautaskóli Suðurnesja (fss.is)</a></li> <li>• Ívilnun gildir ekki í þessum áfanga</li> <li>• 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.</li> <li>• Verkefnum og prófum seinni hluta annar þarf að vera lokið í síðasta lagi í stoðviku áfangans 4.-7.mai</li> </ul>
----------------------	---

Virðing, samvinna og árangur

<b>Annað sem kennari vill láta koma fram</b>	<p>Nemendur eru hvattir til að taka með sér fartölvu í tíma</p> <p>Bros og að hrósa kostar ekkert, en gefur mjög mikið .....BROSTU og HRÓSAÐU !</p> <p>Gönguferð er áætluð fim. 22.febrúar. kl. 15-18</p>
--	---

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

Vinnuáætlun - Dæmi með lokaprófi		
<b>Tímasókn</b>	16 vikur x 4 klst.	64 klst.
<b>Verkefnavinna</b>	16 vikur x 1 ½ klst.	24 klst.
<b>Alls</b>		<b>88 klst. = 5 feim*</b>

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
<b>1. vika</b> 4. - 14. janúar	Kynning, upprifjun 4. kafli sjálfsmynd	
<b>2. vika</b> 15. - 21. janúar	4. kafli sjálfsmynd	Sálfsmynd
<b>3. vika</b> 22. - 28. janúar	VR skólinn Fjármálafræðsla	Klink - próf Hvað kosta ég? - Verkefni VR skólinn - próf
<b>4. vika</b> 29. janúar - 4. febrúar	Farsælt líf Dygðir Fyrirmyndir	Dygðir - verkefni Fyrirmynd - verkefni
<b>5. vika</b> 5. - 11. febrúar	Forvarnavika	Forvarnarmyndbönd-próf Forvarnardagspróf
<b>6. vika</b> 12. - 18. febrúar	Fyrirlestur á sal Lífsagan Styrkleikar	Lífsagan mín - verkefni Styrkleikar- verkefni Klíp saga - verkefni
<b>7. vika</b> 19. - 25. Febrúar <i>Þemadagar</i>	Útivist Gönguferð Núvitund	14 peaks - próf Útivist - verkefni Gönguferð Núvitund - verkefni
<b>8. vika</b> 26. febrúar - 3. Mars <i>Námsmatsdagur</i>	Stoðdagur Hlaðvarp	Hlaðvarp - verkefni
<b>9. vika</b> 4. - 10. mars <i>Miðannarmat</i>	Hlaðvarp Fordómar	Hlaðvarp - verkefni Fordómar - verkefni
<b>10. vika</b> 11. - 17. mars	Samskipti	Svipbrigði - verkefni
<b>11. vika</b> 18. - 24. mars <i>Starfshlaup – Páskafrí hefst</i>	Geðrækt – Kvikmyndin It's a kind of a funny story Kvíði	It's a kind of a funny story - próf Kvíði - Próf
<b>12. vika</b> 2. - 7. apríl	Streita, svefn og slökun	Streita, svefn og slökun- próf
<b>13. vika</b> 8. - 14. apríl	Sorg og gleði Sjálfsmynd og einelti Spil og púsl	Mannasiðir - verkefni
<b>14. vika</b> 15. - 21. apríl	Skyndihjálp/Bjargráður Samfélagsmiðlar Myndin af mér	Skyndihjálp - próf Samfélagsmiðlar - verkefni Mynd af mér - verkefni
<b>15. vika</b> 22. - 28. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Fíkn Forvarnir	
<b>16. vika</b> 29. apríl - 5. maí	Hvatning Samantekt Opinn tími	Lokaskil á verkefnum
<b>17. vika</b> 6. – 10. maí	Stoðtími	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Kolbrún Marelsdóttir

Fjölbrautaskóli Suðurnesja