

**Náms- og kennsluáætlun – Haustönn 2020****HBFR1HH05**

Kennari	Kristjana Gunnarsdóttir, kristjana.gunnarsdottir@fss.is Klemenz Sæmundsson, klemenz@fiskt.is
Viðtalstími	Kristjana Gunnarsdóttir – mán. 9:05-9:45
Kennsluefni	Líf og heilsa eftir Bjerva, Haugen, Stordal frá Mál og menningu Gögn frá kennara – netsíður
Áfangalýsing	Í áfanganum er heilbrigðishugtakið skilgreint. Lögð er áhersla á hlutverk og sögulega þróun heilbrigðisfræðinnar og áhrif hennar á nútíma heilbrigðismál. Fjallað er um helstu heilbrigðisvandamál í nútíma samfélagi og forvarnir gegn þeim. Áhersla er lögð á forvarnarstarf gegn sjúkdómum og slysum, áhættuþætti sem þeim tengjast og hvernig einstaklingar geta haft áhrif á eigið heilbrigði. Fjallað er um skipulag heilbrigðisþjónustunnar og helstu stofnanir, sem móta stefnu í forvörnum, heilsueflingu og heilbrigðisfræðslu. Einnig er fjallað um smitsjúkdómavarnir, kynsjúkdómavarnir, tóbaksvarnir, áfengis- og vímuefnavarnir, geðvernd, beinvernd og mæðra- og ungbarnavernd. Fjallað er um umhverfisheilbrigðisfræði og tengsl mengunar og sjúkdóma skoðuð ásamt helstu mengunarvörnum.

Vinnuáætlun		
Tímasókn	15 vikur x 4 klst	60 klst
Undirbúningur fyrir próf	12 x 1 klst	8 klst
Einstaklings verkefni	15 vikur x 1 klst	15 klst
Dagbókarverkefni	1 x 5 klst	5 klst
Heilsuefling - hópverkefni	1 x 4 klst	4 klst
Forvörn - hópverkefni	1 x 4 klst	4 klst
Umhverfisverkefni	1 x 4 klst	4 klst
Alls		104 klst = 5 feim*
Námsmat og vægi námsmatsþátta	Til að ljúka áfanganum verður nemandi að ná að minnsta kosti 4,5 í lokaeinkunn og í hverjum hluta fyrir sig.	

Heiti	Vægi
Innupróf	55%
Dagbók	10%
Hópverkefni	30%
Önnur verkefni	5%

Reglur áfanga	Tölvur og farsímar eru leyfilegir við verkefnavinnu. Að öðru leyti skal vera slökkt á farsímunum í kennslustund.
----------------------	--

<p>Þekkingarviðmið</p> <p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> • heilbrigðishugtakinu • sögulegri þróun heilbrigðisfræði og áhrifum á heilbrigðismál • helstu heilbrigðisvandamálum í nútíma samfélagi og forvörnum gegn þeim • uppbyggingu og skipulagi heilbrigðisþjónustunnar á Íslandi • aðferðum og aðgerðum sem stuðla að heilsuefningu og forvörnum sjúkdóma • ábyrgð einstaklingsins á eigin heilsu • helstu umhverfispáttum sem ógnað geta heilbrigði • 	<p>Leikniviðmið</p> <p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lýsa uppbyggingu og skipulagi heilbrigðisþjónustunnar á Íslandi • afla á fjölbreyttan hátt þekkingar um aðgerðir og aðferðir sem stuðla að slysavörnum, heilsuefningu og forvörnum sjúkdóma • sýna í verki að hann tekur ábyrgð á eigin heilsu • gera grein fyrir umhverfispáttum sem geta ógnað heilbrigði manna
<p>Hæfniviðmið</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • útskýra heilbrigðishugtakið út frá mismunandi menningarheimum • greina samspil lífsstíls og heilsu • greina eigin lífsstíl og áhættuþætti tengda honum • álykta um áhrif heilbrigðisfræðinnar á þróun heilbrigðismála í nútímanum • miðla á skapandi hátt upplýsingum um helstu heilbrigðisvandamál og forvarnir þeirra 	
<p>Annað sem kennari vill láta koma fram</p>	<p>Lesi í bókinni þar sem við erum stödd hverju sinni. A.t.h. það eru mörg verkefni og próf sem þurfa að vinnast yfir önnina. Prófum og skilaverkefnum getur fjölgað ef skipt verður yfir í fjarnám alfarið sökum sóttvarnareglna. Mikið af gögnum er að finna inn á Innu en þar er einnig hægt að fylgjast með einkunnum.</p>

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 24. - 28. ágúst	Kynning 1.kafli Heilbrigði og sjúkdómar	Innupróf 1 – 1.kafli Innupróf 2 - www.landlaeknir.is
2. vika 31. ágúst - 4. sept.	17.kafli Hreinlæti-saga-trú-menning 18.kafli Líkamlegt hreinlæti 19.kafli Örverur	Innupróf 3 -17.kafli Innupróf 4 – 18.og 19.kafli
3. vika 7. - 11. september	20.kafli Smit og smitleiðir 21.kafli Varnarkerfið 22.kafli Smitsjúkdómar	Innupróf 5 - 20.-22.kafli
4. vika 14. - 18. september	2.kafli Gætum að heilsunni	Innupróf 6 - HSS
5. vika 21. - 25. september	2.kafli Gætum að heilsunni 3.kafli Forvarnir og heilsuefling	Innupróf 7 - 2.kafli
6. vika 28. sept. - 2. október	3.kafli Forvarnir og heilsuefling 4.kafli Heilbrigðisfræðsla	Forvarnir-fyrirlestur – hópverkefni 1
7. vika 5. -9. október	4.kafli Heilbrigðisfræðsla	Heilsuefling – fyrirlestur – hópverkefni 2
8. vika 12. – 16. október	5.kafli Algengir sjúkdómar og forvarnir	Innupróf 8 - 5.kafli
9. vika 19. - 23. október vetrarleyfi	6.kafli Umhverfið og forvarnir 23.kafli Umhverfisáhrif og heilsufar	Bætum umhverfið – hópverkefni 3
10. vika 26. - 30. október	7.kafli Slysavarnir 8.kafli Atvinnulífið og forvarnir	Innupróf 9 7. og 8.kafli
11. vika 2. - 6. nóvember	9.kafli Kynferði og kynlíf 10.kafli Getnaðarvarnir	Innupróf 10 - Ástráður
12. vika 9. - 13. nóvember	11.kafli Barn í vændum 12.kafli Forvarnarstarf meðal barna og unglinga- góð sjálfsmynd, ofbeldi, einelti	Innupróf 11 - 9,10 og 11.kafli
13. vika 16. -20. nóvember	13.-16.kafli Lyf og fíkniefni - SÁÁ	
14. vika 23. - 27. nóvember	Góð heilsuráð	Innupróf 12 -13.-16.kafli
15. vika 30. nóv. - 4. desember	Samantekt og vinnuver	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf, kveðja frá Kristjönu og Klemenz