

**Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2020****LÍFS1BS05*****Lífsleikni á framhaldsskólabraut***

Kennari	Ásta Birna Ólafsdóttir asta.olafsdottir@fss.is
Viðtalstími	Á þriðjudögum kl. 14:00-14:40
Kennsluefni	Nemendur fá verkefni frá kennara í kennslustundum. Verkefnum þarf að halda saman í snyrtilegri möppu sem skilað er undir lok áfangans.
Áfangalýsing	Í áfanganum verða áherslurnar á heilbrigði og hamingju. Komið verður inn á samskipti ungs fólks og ýmsa þætti sem stuðlað geta að heilbrigðu og heilbrigðs lífsstíls. Við lok námstímans eiga nemendur að hafa bætt við sig þekkingu með áherslu á andlegt, líkamlegt og félagslegt heilbrigði. Áhersla er á að nemendur viðhaldi og byggi ofan á þann grunn sem þeir búa nú þegar yfir.

Vinnuáætlun		
Tímasókn	15 vikur x 4 klst.	60 klst.
Undirbúningur f. tíma	15 vikur x 4 tímar x 20 mín	20 klst.
Heimaverkefni	3 x 4 klst.	12 klst.
Alls		92 klst. = 5 feim*

Þekking

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Hugtakinu sjálfbærni
- Hugtökum sem snerta umhverfismál og umhverfisvitund
- Að sérstaða manna meðal lífvera er margvísleg
- Fjölbreytileika lífs
- Mismunandi samskiptareglum
- Mikilvægi tjáningar og hlustunar
- Ýmsum aldurs- og áhugamiðuðum hugtökum

Hæfni

Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- Skoða eigin neysluvenjur og áhrif þeirra á eigin velferð og umhverfi
- Nálgast viðfangsefni á fjölbreyttan hátt
- Átta sig á fjölbreytileika samfélagsins og mismunandi menningarheimum
- Taka þátt í umræðum
- Afla sér upplýsinga um lýðheilsu
- Nýta sér reynslu annarra til að takast á við sambærilegar aðstæður

Leikni

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Skilja þá hugsun sem felst í hugtakinu sjálfbærni
- Virða fjölbreytileika náttúru, umhverfis og fólks
- Þekkja styrkleika sína og nýta þá á jákvæðan og uppbyggilegan hátt
- Hlusta á sjónarmið annarra af víðsýni

Námsmat og vægi námsmatsþátta	Símat sem byggt er á verkefnavinnu nemenda og þátttöku í kennslustundum. Áhersla er á góða raunmætingu til þess að ná áfanganum. Regluleg endurgjöf verður frá kennara á vinnuframlagi nemenda og verkefnaskilum.
--------------------------------------	---

Heiti	Vægi
Vinnubók	20%
Vinnumappa/verkefni	30%
Virgni og ástundun	50%

Reglur áfanga	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema annað sé tekið fram.
----------------------	---

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 24. - 28. ágúst	Farið yfir kennsluáætlun áfangans. Að halda heimili sjálfur. (14 blaðsíður) Fréttir vikunnar, það helsta	

Virðing, samvinna og árangur

<p>2. vika 31. ágúst - 4. sept.</p>	<p>Um mikilvægi hreyfingar. Farið í göngu. Fréttir vikunnar, það helsta</p>	<p>Allir verða að vera búnir að greiða kennsluheftið</p>
<p>3. vika 7. - 11. september</p>	<p>Rannsóknir um gæludýr og áhrif þeirra á eigendur sína. Gæludýrahald á heimili (15 síður). Fréttir vikunnar, það helsta</p>	
<p>4. vika 14. - 18. september</p>	<p>Farið yfir heimasíðu skólans. Lykilstarfsfólk skólans kynnt Fréttir vikunnar, það helsta</p>	<p>Heimsókn frá starfsmanni skólans.</p>
<p>5. vika 21. - 25. september</p>	<p>Verkefni unnið um tilfinningar. Rætt um tilfinningar með aðstoð Cat kassans. Fréttir vikunnar, það helsta</p>	<p>Unnin verkefni með aðstoð Cat kassans.</p>
<p>6. vika 28. sept. - 2. október</p>	<p>Hvernig kem ég fram við aðra? Rætt um: <i>hvernig manneskja vil ég vera.</i> Nemendur vinna sjónrænt persónulegt plan um hver þau eru og hvernig þau vilja vera. Fréttir vikunnar, það helsta</p>	<p>Sjónrænt veggspjald unnið af nemendum.</p>
<p>7. vika 5. -9. október</p>	<p>Verkefnið að vinna úr mistökum sínum. Rætt um Gay Pride, verkefni unnið Horft á heimildamynd Fréttir vikunnar, það helsta</p>	
<p>8. vika 12. – 16. október</p>	<p>Jákvæð sjálfsmynd Hvernig þvæ ég þvott? (5 bls verkefni) Fréttir vikunnar, það helsta</p>	
<p>9. vika 19. - 23. október vetrarleyfi</p>	<p>Rætt um núvitund og verkefni í núvitund unnin, Fréttir vikunnar, það helsta</p>	
<p>10. vika 26. - 30. október</p>	<p>Unnið verkefni um afbrýðisemi. Verkefni um hreinlæti (upp úr heilbrigðishefti)</p>	

Virðing, samvinna og árangur

	Fréttir vikunnar, það helsta	
11. vika 2. - 6. nóvember	Verkefni um hreinlæti (upp úr heilbrigðishefti) Verkefni um sykur í matvælum Fréttir vikunnar, það helsta	
12. vika 9. - 13. nóvember	Rætt um orkudrykki Rætt um gosdrykkju Verkefni um vatnsdrykkju Fréttir vikunnar, það helsta	Nemendur vinna verkefni um vatnsdrykkju.
13. vika 16. -20. nóvember	Að vera eins og maður er Ábyrg hegðun á netmiðlum Fréttir vikunnar, það helsta	
14. vika 23. - 27. nóvember	Verkefni um sjálfsmynd Fréttir vikunnar, það helsta	
15. vika 30. nóv. - 4. desember	Félgasfærni og félagsfærni Fréttir vikunnar, það helsta Mat á áfanga Frágangur á vinnumöppu og verkefnabók	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Ásta Birna Ólafsdóttir