




Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2021

LÍFS1ES05-1


Kennari	Kolbrún Marelsdóttir kolbrun.marelsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Þriðjudögum Kl. 11.00 – 11.40	
Námsefni	Efni frá kennara, veraldarvefurinn og bókina Leikur að lifa	
Áfangalýsing	<p>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.</p>	

Námsmat og vægi námsmatsþátta	Ekkert lokapróf er í áfanganum. Fjölbreytt verkefni eru metin jafnt og þétt yfir önnina. Dæmi um mat eru stutt kaflapróf, tölvuverkefni, mat á umræðum, jafningjamat og sjálfsmat		
	Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/>	Lokapróf <input type="checkbox"/>	Sleppikerfi <input type="checkbox"/>
	Heiti		Vægi
	Tjáning		10%
	Forvarnir		30%
	Leikur að lifa		30%
	Núvitund		10%
	Ástundun og virkni		20%

Reglur áfanga	<ul style="list-style-type: none"> • Slökkt skal vera á farsímum í kennslustund! • Engar óútskýrðar fjarvistir eru leyfilegar í áfanganum. • Nemandi þarf að hafa 80% raunmætingu til að standast áfanga • Ívilnun gildir ekki í þessum áfanga • Verkefnaskil: Til þess að fá verkefni að fullu metið þarf nemandi að skila á réttum tíma. Ef verkefni er ekki skilað á tilsettum tíma, þá hefur nemandi tækifæri til að koma í síðustu kennsluviku og ganga frá skilum, en getur þó aðeins fengið að hámarki 5 í einkunn. Óskilað verkefni, þýðir 0 fyrir þann hluta og lækkar þar með vetrareinkunn. • Vinnusemi, virkni og jákvæðni gildir 40% af lokaeinkunn
----------------------	--

Virðing, samvinna og árangur

Annað sem kennari vill láta koma fram	Bros kostar ekkert, en gefur mjög mikiðBROSTU !
--	---

Þekking	Leikni
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvað er góð heilsa og heilbrigði • Mikilvægi forvarna. 	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velja og hafna, með góða andlega heilsu að leiðarljósi. • Efla andlega og félagslega heilsu sína. • Efla sjálfstraust sitt og auka víðsýni • Umgangast aðra með góðum samskiptum
	
Hæfni	
<p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Efla heilsu sína og andlega vellíðan. 	

Vinnuáætlun		
Tímasókn	15 vikur x 4 klst.	60 klst.
Undirbúningur f. tíma	15 vikur x 1 klst.	20 klst.
Verkefnavinna	15 klst.	20 klst.
Alls		100 klst. = 5 fein*

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 20. - 27. ágúst	Hópefli/ Viðtal	
2. vika 30. ágúst - 3. september	Viðtal	
3. vika 6. - 10. september	1. kafli - Leikur að lifa/ Hagnýtur fróðleikur	Skil á viðtali
4. vika 13. - 17. september	1. kafli - Leikur að lifa Núvitund/ ganga	Skil á Hagnýtum fróðleik
5. vika 20. - 24. september	2. kafli - Leikur að lifa Hss verkefni Námsráðgjafi kemur í einn tíma.	Skil á Hss
6. vika 27. sept. - 1. október	Upprifjun og verkefnaskil.	
7. vika 4. - 8. október	Forvarnardagur ungra ökumanna 6.okt kl. 11.05 – 14.10.	Próf
8. vika 11. – 15. október	Námstækni: 2. kafli - Leikur að lifa.	2. kafli
9. vika 18. - 22. október <i>Vetrarleyfi 18. og 19. okt.</i>	Námstækni: 2. kafli - Leikur að lifa	2. kafli
10. vika 25. - 29. október	3. kafli - Leikur að lifa	
11. vika 1. - 5. nóvember	3. kafli - Leikur að lifa	3. kafli
12. vika 8. - 12. nóvember	Júnó	Júnó
13. vika 15. - 19. nóvember	Persónusaga	Persónusaga
14. vika 22. - 26. nóvember	4. kafli - Leikur að lifa Fimm styrkleikar	Fimm styrkleikar
15. vika 29. nóv. - 3. desember	4. kafli - Leikur að lifa	4. kafli

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Kolbrún Marelsdóttir