


Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2021

Jákvæð sálfræði (SÁLF3JS05)

Kennari	Auður Svansdóttir audur.svansdottir@fss.is	
Viðtalstími	Á mánudögum kl. 11:10-11:50 á kennarastofu	
Námsefni	<i>Hamingjan eflir heilsuna</i> eftir Borghildi Sverrisdóttur. Bókafélagið, 2014. Annað lesefni frá kennara.	
Áfangalýsing	<p>Í áfanganum kynnast nemendur jákvæðri sálfræði og læra leiðir til að efla sjálfsmynd sína, eigin hæfni, jákvætt hugarfar, tilfinningagreind og sjálfsþekkingu. Fjallað verður um uppruna jákvæðrar sálfræði, helstu viðfangsefnum hennar sem eru m.a. styrkleikar, tilfinningar, hamingja, þakklæti, bjartsýni og flæði. Eins verður fjallað um mikilvægar rannsóknir og kenningar innan greinarinnar.</p> <p>Nemendur fá að kynnast núvitund en lögð verður áhersla á iðkun núvitundar í upphafi kennslustunda. Einnig verða kenndar leiðir hvernig nemendur geta tileinkað sér núvitund í daglegu lífi.</p> <p>Mikil áhersla verður lögð á virkni (verkefnavinnu og umræðum) nemenda bæði innan og utan kennslustofunnar. Nemendur gera meðal annars hagnýtar og gagnreyndar æfingar með það að markmiði að stuðla að jákvæðum tilfinningum og hugsunum.</p>	

Námsmat og vægi námsmatsþátta	<ul style="list-style-type: none"> Áfanginn er próflaus og því er öll áhersla á ástundun verkefna. Mikilvægt er að skila öllum verkefnum og á réttum tíma. Nemendur geta skilað verkefnum eftir auglýstan skiladag en lækka um 1 í einkunn fyrir hvern virkan dag sem skilað er of seint. Kennari áskilur sér rétt til að taka ekki við skilaverkefnum fimm dögum eftir skiladag. 	
	Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/>	Lokapróf <input type="checkbox"/>
	Heiti	Vægi
	Vinumöppur – ýmis minni verkefni úr tíma. Skil tvisvar á önn	25% (tvær möppur – 12,5% hvor mappa)
	Skilaverkefni (alls 8)	45%
	Hópaverkefni	15%
	Mæting og þátttaka	15%
	Alls:	100%

Virðing, samvinna og árangur

Reglur áfanga	<ul style="list-style-type: none"> • Meðan á núvitundaræfingu stendur eru dyrnar læstar. Nemendur sem eru seinir verða að bíða þangað til æfingin/hugleiðslan er búin til þess að komast inn í stofuna. • Nemendur skulu vera með slökkt á farsímanum (eða án hljóðs) meðan á æfingu/hugleiðslu stendur. • Æskilegt er vera ekki í símanum í kennslustundum nema þegar það er verkefnavinna.
----------------------	--

Annað sem kennari vill láta koma fram	Mikilvægt er að athuga Innu reglulega en allar tilkynningar, verkefni og kennsluefni er hægt að nálagst þar
--	---

Þekking	Leikni
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jákvæðri sálfræði sem fræðigrein • helstu hugtökum og viðfangsefnum jákvæðrar sálfræði • hvernig hægt sé að nýta sér leiðir jákvæðarar sálfræði dagsdaglega til að auðga líf sitt • eigin styrk, getu og hæfni til lausnaleitar • hvernig hægt sé að nýta eigin styrkleika til að bæta eigin lífsgæði • helstu tilfinningum sem stuðla að jákvæðri hugsun og athöfnum • helstu kenningum jákvæðrar sálfræði og nauðsynlegum þáttum til hamingjuríks lífs 	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • greina og nýta eigin styrkleika til að bæta líf sitt • nota jákvæðar athafnir til að byggja upp sálfræðilegar og félagslegar bjargir • ígrunda eigin hugsanir og tilfinningar • endurmeta og skoða eigin viðhorf til lífsins • lesa heimildir á gagnrýninn hátt • miðla eigin skoðunum og viðhorfum til lífsins • að velja milli kenninga og aðferða við lausn verkefna
Hæfni	
<p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bæta eigið sjálfsmat og auka víðsýni • efla og nota eigin styrkleika • bregðast við neikvæðum hugsunum og tilfinningum á uppbyggilegan hátt • auka jákvæðni og þar með vellíðan í daglegu lífi • beita skapandi og lausnarmiðaðri hugsun og leiðum í námi og starfi • efla sjálfsþekkingu sína og miðla jákvæðum lífsgildum • nálgast verkefni á faglegan og sjálfstæðan hátt. • sýna sjálfum sér og öðrum umburðarlyndi og skilning í lífi og starfi 	

Vinnuáætlun nemenda		
Tímasókn	15 vikur x 4 klst.	60 klst.
Frágangur verkefna í vinnubókum og frágangur annarra verkefna	9 klst.	9 klst.
Ástundun verkefna og ígrundun þeirra	15 x 2 klst	30 klst.
Hópverkefni og kynning	8 klst.	8 klst.
Alls		107 klst. = 5 feim*

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 20. - 27. ágúst	Þema 1: Jákvæð sálfræði: Kynning og saga. Lesa 1.kafla í lesbók.	Tímaverkefni
2. vika 30. ágúst - 3. september	Þema 2: Tilfinningar-streita-núvitund. Lesa 2. Kafla í lesbók.	Tímaverkefni
3. vika 6. - 10. september	Þema 2: Tilfinningar-streita-núvitund Núvitund hefst	Tímaverkefni Skila skilaverkefni 1
4. vika 13. - 17. september	Þema 2: Tilfinningar-streita-núvitund	Tímaverkefni Skila Skilaverkefni 2
5. vika 20. - 24. september	Þema 3: Hamingjan og líkaminn. Lesa kafla 3. í lesbók	Tímaverkefni Skila skilaverkefni 3
6. vika 27. sept. - 1. október	Þema 3: Hamingjan og líkaminn	Tímaverkefni Skilaverkefni 4
7. vika 4. - 8. október	Þema 4: svefn	Tímaverkefni Skilaverkefni 5
8. vika 11. – 15. október	Þema 5: Hugsun-hegðun-líðan. Kafli 3 og 4 í lesbók.	Tímaverkefni Vinnumappa 1 -12,5%
9. vika 18. - 22. október <i>Vetrarleyfi 18. og 19. okt.</i>	Þema 5: Hugsun-hegðun-líðan	Tímaverkefni Skilaverkefni 6
10. vika 25. - 29. október	Þema 6: Styrkleikar	Tímaverkefni
11. vika 1. - 5. nóvember	Þema 6: Styrkleikar	Tímaverkefni Skilaverkefni 7
12. vika 8. - 12. nóvember	Þema 7: Viðhorf, gildi. Lesa 3. og 4. kafla í lesbók.	Tímaverkefni
13. vika 15. - 19. nóvember	Þema 8: Ást og samskipti	Tímaverkefni Skilaverkefni 8
14. vika 22. - 26. nóvember	Þema 8: Ást og samskipti og kynningar á hópverkefnum	Tímaverkefni Vinnumappa 2- 12,5%
15. vika 29. nóv. - 3. desember	Kynningar og samantekt – Leiðir að aukinni hamingju og sátt. Lesa 5.kafla í lesbók.	Hópverkefni 15%

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Auður Svansdóttir