




Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2022

LÍFS1ES05


Kennari	Kolbrún Marelsdóttir kolbrun.marelsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Kolbrún : Mán. Kl. 14.00 - 14.40	
Námsefni	Efni frá kennara, veraldarvefurinn og bókin 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 vísýni • 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 19. - 26. ágúst	Hópefli/ Viðtal	
2. vika 29. ágúst - 2. september	Viðtal	
3. vika 5. - 9. september	1. kafli - Leikur að lifa/ Hagnýtur fróðleikur	Skil á viðtali
4. vika 12. - 16. september	1. kafli - Leikur að lifa Núvitund/ ganga	Skil á Hagnýtum fróðleik
5. vika 19. - 23. september	2. kafli - Leikur að lifa Ástráður	
6. vika 26. sept. - 30. september	Upprifjun og verkefnaskil. Námsráðgjafi kemur í einn tíma.	
7. vika 3. - 7. október	Forvarnardagur ungra ökumanna 6.okt kl 11.05 – 14.10. Hss verkefni	Próf Skil á Hss
8. vika 10. – 14. október <i>Miðannarmat 11. okt.</i>	Námstækni: 2. kafli - Leikur að lifa.	2. kafli
9. vika 17. - 21. október	Námstækni: 2. kafli - Leikur að lifa	2. kafli
10. vika 24. - 28. október <i>Vetrarleyfi 24. og 25. okt.</i>	3. kafli - Leikur að lifa	
11. vika 31. okt. - 4. nóvember	3. kafli - Leikur að lifa Mannasiðir	3. kafli
12. vika 7. - 11. nóvember	Júnó	Júnó
13. vika 14. - 18. nóvember	Persónusaga	Persónusaga
14. vika 21. - 25. nóvember	4. kafli - Leikur að lifa Fimm styrkleikar	Fimm styrkleikar
15. vika 28. nóv. - 2. desember	4. kafli - Leikur að lifa	4. kafli
16. vika 5. – 7. desember		

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Kolbrún Marelsdóttir

Fjölbrautaskóli Suðurnesja