



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2022

LÝÐH1HF05

Kennari	Andrés P. Eyjólfsson andres.eyjolfsson@fss.is Gunnar M. Jónsson gunnar.jonsson@fss.is Kolbrún Marelsdóttir kolbrun.marelsdottir@fss.is Kristjana H. Gunnarsdóttir kristjana.gunnarsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Andrés : Mán. Kl. 10.25 - 11.05 Gunnar: Þri. Kl. 10.25 – 11.05 Kolbrún : Mán. Kl. 14.00 - 14.40 Kristjana : Mán. Kl. 9.20 - 10.00	
Námsefni	Mannkostamenntun Veraldarvefurinn	
Áfangalýsing	Áfanginn fer fram í formi hópeflis, fyrirlestra og umræðna. Lögð verða fyrir einstaklings- og hópverkefni. Áhersla er lögð á að efla heilsu og mannkosti nemenda með því að fjalla um heilbrigðan lífsstíl og forvarnir. Rætt verður um ýmislegt sem mikilvægt er að þekkja, svo lífsgæði nemandans verði sem best í framtíðinni. Umfjöllunarefnið eru m.a. : andleg-, líkamleg- og félagsleg heilsa, svefn, streita, kynfræðsla, fíkn, sjálfsábyrgð, sjálfstraust, núvitund, fjármálalæsi, húmor, sorg, gleði, vinátta, tilfinningar og stafræn borgaravitund. Unnið er með samskipti, virðingu, fordóma og mikilvægi réttlætis.	

Námsmat og vægi námsmatsþátta	Ekkert lokapróf er í áfanganum. Fjölbreytt verkefni eru metin jafnt og þétt yfir önnina. Dæmi um mat eru stutt kaflapróf, mat á umræðum og jafningjamat. Krafist er að lágmarki 92% verkefnaskila. Verkefni eru ekki metin til einkunnar ef raunmæting í áfanganum er undir 80% . Til að ljúka áfanga þá er skilyrði að klára gönguferð.		
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐
	Heiti		Vægi
	Mannkostamenntun		25%
	Gönguferð + útivistarverkefni		10%
	Forvarnarvika		10%
	Önnur verkefni		35%
	Ástundun		20%

Vinnuáætlun		
Tímasókn	15 vikur x 4 klst.	60 klst.
Verkefnavinna	15 vikur x 60 mín	15 klst.
Alls		90 klst. = 5 feim*

Reglur áfanga	• Slökkt skal vera á farsímum í kennslustund nema með leyfi kennara • Nemendum ber að sækja allar kennslustundir, sjá nánar í Skólasóknarreglur Fjölbrautaskóli Suðurnesja (fss.is) • Ívilnun gildir ekki í þessum áfanga • Verkefnum og prófum fyrri hluta annar þarf að vera lokið fyrir miðannarmat og skal þeim skilað í síðasta lagi á stoðdegi áfangans eða fyrir 30.september 2022 • Verkefnum og prófum seinni hluta annar þarf að vera lokið í síðasta lagi í stoðviku áfangans 5.-7. desember • Nemendur eru hvattir til að taka með sér fartölvu í tíma.
----------------------	--

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

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • Hvað er góð heilsa • Mikilvægi forvarna • Mannkostum	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • Velja og hafna, með góða heilsu að leiðarljósi. • Efla líkamlega, andlega og félagslega heilsu sína. • Efla sjálfstraust sitt og auka víðsýni. • Umgangast aðra með góðum samskiptum • Afla sér þekkingar á kynheilbrigði.
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • Efla heilsu sína og stunda heilbrigðan lífsstíl	

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19. - 26. ágúst	Kynning Hópefli Viðtal	Viðtal kynning
2. vika 29. ágúst - 2. september	Hagnýtur fróðleikur Heilsa Vinátta HSS kynning	Hagnýtur fróðleikur Vináttuverkefni HSS verkefni
3. vika 5. - 9. september	Útivist	Spurningar úr mynd Útivistarverkefni
4. vika 12. - 16. september	Mannkostamenntun – Í upphafi skyldi endinn skoða Gönguferð	Verkefni úr Mannkostamenntun Gönguferð 15.sept.
5. vika 19. - 23. september	Forvarnavika Forvarnardagur ungra ökumanna í 88 húsi	Próf úr myndböndum Próf úr forvarnardegi
6. vika 26. – 30. september	Mannkostamenntun – Inn á fullorðinsárin Stoðdagur – klára þau verkefni sem þú hefur misst af.	Verkefni úr Mannkostamenntun Stoðdagur
7. vika 3. - 7. Október Námsmatsdagur	Mannkostamenntun – Inn á fullorðinsárin Sorg og gleði Ástráður	Verkefni úr Mannkostamenntun Verkefni úr Ástráðsfyrirlestri
8. vika 10. – 14. október	Skyndihjálp Mannkostamenntun - tilfinningar	Próf úr skyndihjálp Verkefni úr Mannkostamenntun
9. vika 17. - 21. október	Fordómar – Ömurlegt brúðkaup Mannkostamenntun - Samskipti	Verkefni tengt myndinni Ömurlegt brúðkaup Verkefni úr Mannkostamenntun
10. vika 24. - 28. Október Vetrarleyfi 24. og 25. okt.	Geðrækt - Hugrún	Vetrarfrí Verkefni tengt geðrækt
11. vika 31. okt. - 4. nóvember	It's a kind of a funny story Streita – svefn - slökun	Verkefni tengt myndinni It's a kind.... Próf úr streitu-svefn-slökun
12. vika 7. - 11. nóvember	Mannkostamenntun – Réttlæti og áskoranir á vinnustöðum Fjármálafræðsla VR-skóli	Verkefni úr Mannkostamenntun Verkefni úr VR-skóli
13. vika 14. - 18. nóvember	Hvað kosta ég ? Mannkostamenntun - Fíkn	Verkefnið hvað kosta ég. Verkefni úr Mannkostamenntun
14. vika 21. - 25. nóvember	Mannkostamenntun – Stafræn borgaravitund Samfélagsmiðlar Einelti Sjálfsmynd	Verkefni úr Mannkostamenntun Verkefni úr samfélagsmiðlum Próf úr Sjálfsmynd
15. vika 28. nóv. - 2. desember	Hinsegin fræðsla Mannkostamenntun – Húmor Hvatning	Verkefni úr Mannkostamenntun
16. vika 5.-7. desember	Stoðvika	Lokaskil á verkefnum

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf,

Andrés, Gunnar Magnús, Kolbrún og Kristjana