




Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2022

SÁLF3JS05


Kennari	Auður Svansdóttir, auður.svansdottir@fss.is	
Viðtalstími	Þriðjudagur kl. 13:00-13:40 á kennarastofu.	
Námsefni	<i>Hamingjan eflir heilsuna</i> eftir Borghildi Sverrisdóttur. Bókafélagið, 2014. Annað lesefni frá kennara.	
Áfangalýsing	<p>Í áfanganum kynnast nemendur viðfangsefnum jákvæðrar sálfræði sem eru meðal annars styrkleikar, tilfinningar, hamingja, velferð, þakklæti, bjartsýni, sjálfsvinsemi og flæði. Fjallað verður um jákvæða sálfræði í sögulegu samhengi og kynntar verða helstu kenningar og rannsóknir á því sviði. Nemendur læra leiðir til að efla sjálfsmýnd sína, auka jákvætt hugarfar og tilfinningagreind og setja sér raunhæf markmið með SMART markmiðssetningu. Auk þess verður fjallað um hvernig andleg líðan tengist hugsunum og hegðun og hvernig hægt er að hafa áhrif á eigin hugsanir, hegðun sem skilar sér í aukinni vellíðan.</p> <p>Þá kynnast nemendur núvitund, iðka hana og tileinka sér í daglegu lífi en núvitund er talin efla athygli og einbeitingu, bæta líðan, auka hugarró og andlegt jafnvægi svo eitthvað sé nefnt. Núvitund er stunduð í kennslustundum 2x í viku í 10 vikur.</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	Mikilvægt er að skila öllum verkefnum og á réttum tíma. Nemendur geta skilað verkefnum eftir auglýstan skiladag en lækka um 0,5 í einkunn fyrir hvern virkan dag sem skilað er of seint. Kennari áskilur sér rétt til að taka ekki við verkefnum fimm dögum eftir skiladag. Nemendur verða að skila lokaverkefni áfangans til að ná áfanganum. Til að ljúka áfanganum þurfa nemendur að ná lokaeinkunn 5,0.	
	Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/>	Lokapróf <input type="checkbox"/>
	Heiti	Vægi
	Vinnueinkunn - ýmis minni verkefni úr tíma. Einkunn gefin tvisvar á önn	25%
	Skilaverkefni (6 verkefni, 5 hæstu gilda til lokaeinkunnar)	30%
	Útdráttur	10%
	Heimapróf x2	10%
	Lokaverkefni	20%
	Mæting og virkni	5%

Virðing, samvinna og árangur

Reglur áfanga	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara. Mætingarskylda er í áfanganum.
----------------------	---

Annað sem kennari vill láta koma fram	<p>Í stærri verkefnum er mikilvægt að nemendur vísi í heimildir þegar það á við. Verkefni þar sem nemendur fá lánaðan texta frá samnemendum/netinu eða öðru útgefnu efni án þess að geta heimildar (ritstuldur) fá fallelkunn.</p> <p>Mikilvægt er að nemendur skoði INNU reglulega en öll verkefni, upplýsingar um kennslufyrirkomulag og tilkynningar er hægt að nálgast þar.</p>
--	---

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 jákvæðrar sálfræði dagsdaglega til að auðga líf sitt • hvernig hægt er 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"> • nýta sér leiðir jákvæðrar sálfræði dagsdaglega til að bæta eigin lífsgæði • ígrunda eigin hugsanir, tilfinningar og viðhorf • lesa heimildir á gagnrýninn hátt
	
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 sjálfsþekkingu • efla og nota eigin styrkleika • bregðast við neikvæðum hugsunum og tilfinningum á uppbyggilegan hátt • auka jákvæðni og þar með vellíðan í daglegu lífi • miðla jákvæðum lífsgildum • setja sér raunhæf markmið • nálgast verkefni á faglegan og sjálfstæðan hátt 	

Vinnuáætlun		
Tímasókn	15 vikur x 4 klst.	60 klst.
Undirbúningur f. tíma	15 vikur x 4 tímar x 20 mín	20 klst.
Ástundun verkefna og ígrundun þeirra	15 x 2 klst.	30 klst.
Heimapróf	2 klst.	2 klst.
Lokaverkefni	8 klst.	8 klst.
Alls		120 klst. = 5 fein*

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19. - 26. ágúst	Kynning á áfanga. Þema 1: Uppruni jákvæðrar sálfræði og markmiðssetning. Lesefni: 1.kafli í Hamingjan eflir heilsuna (HH) og efni frá kennara	
2. vika 29. ágúst - 2. september	Þema 2: Tilfinningar-streita-núvitund Lesefni: 3. Kafli í HH og efni frá kennara	
3. vika 5. - 9. september	Þema 2: Tilfinningar-streita-núvitund Lesefni: 3. Kafli í HH og efni frá kennara	Skilaverkefni 1: Markmiðssetning 6%
4. vika 12. - 16. september	Þema 2: Tilfinningar-streita-núvitund Lesefni: 3. Kafli í HH og efni frá kennara	
5. vika 19. - 23. september	Þema 3: Hugsun-hegðun-líðan Lesefni: efni frá kennara	Skilaverkefni 2: Þrír góðir hlutir 6%
6. vika 26. sept. - 30. september	Þema 3: Hugsun-hegðun-líðan Lesefni: efni frá kennara	Skilaverkefni 3: Núvitund í daglegu lífi 6%
7. vika 3. - 7. október	Þema 4: Hamingja og velferð Lesefni: 2. Kafli í HH og efni frá kennara	Heimapróf 5%
8. vika 10. – 14. október <i>Miðannarmat 11. okt.</i>	Þema 4: Hamingja og velferð Lesefni: 2. Kafli í HH og efni frá kennara	Skilaverkefni 4: Hugsanaskráning EÐA sjálfsvinsemd 6%
9. vika 17. - 21. október	Þema 4: Hamingja og velferð Lesefni: 2. Kafli í HH og efni frá kennara	Vinnueinkunn 1 – 12,5%
10. vika 24. - 28. október <i>Vetrarleyfi 24. og 25. okt.</i>	Þema 5: styrkleikar Lesefni: Efni frá kennara	
11. vika 31. okt. - 4. nóvember	Þema 5: styrkleikar Lesefni: Efni frá kennara	Skilaverkefni 5: Efling styrkleika 6%
12. vika 7. - 11. nóvember	Þema 6: Ást og samskipti Lesefni: Efni frá kennara	Útdráttur 10%
13. vika 14. - 18. nóvember	Þema 6: Ást og samskipti Lesefni: Efni frá kennara	Skilaverkefni 6: Tilviljanakennd góðverk 6%
14. vika 21. - 25. nóvember	Þema 7: Svefn Lesefni: Efni frá kennara	
15. vika 28. nóv. - 2. desember	Þema 7: Svefn Lesefni: Efni frá kennara	Heimapróf 5%
16. vika 5. – 7. desember	Samantekt og verkefnavinna	Lokaverkefni 20% Vinnueinkunn 2 – 12,5%

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf,

Auður Svansdóttir