

**Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2023**

LÍFS1ESO5-1

Kennari	Kolbrún Marelsdóttir, kolbrun.marelsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Kolbrún - Fimmtudaga kl. 9:10 – 9:50	
Námsefni	Efni frá kennara	
Áfangalýsing	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.	

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. Til að ljúka áfanga þarf að ná að lágmarki 4,5 að meðaltali úr öllum námsmatsflokkum, en skilyrði er að klára gönguferð.		
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐
	Heiti		Vægi
	Forvarnir		40%
	Almenn verkefni		30%
	Útivist		10%
	Kynningar		10%
	Fjármál		10%

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 í viku 8. - Verkefnum og prófum seinni hluta annar þarf að vera lokið í síðasta lagi í stoðviku áfangans 4.-7. desember
----------------------	---

Annað sem kennari vill láta koma fram

Nemendur eru hvattir til að taka með sér fartölvu í tíma

Fjölbrautaskóli Suðurnesja

	Bros og að hrósa kostar ekkert, en gefur mjög mikiðBROSTU og HRÓSAÐU ! Gönguferð er áætluð fim. 7.sept. kl. 15-18
--	---

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	

Vinnuáætlun - Dæmi með lokaprófi		
Tímasókn	16 vikur x 4 klst.	64 klst.
Verkefnavinna	16 vikur x 1 ½ klst.	24 klst.
Alls		88 klst. = 5 feín*

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 18. - 25. ágúst	Kynning Hópefli Rattleikur Viðtal	Rattleikur - verkefni Viðtal – verkefni/kynning
2. vika 28. ágúst - 1. september	HSS kynning Viðtal	HSS – verkefni Viðtal – verkefni/kynning
3. vika 4. - 8. september	Útivist 14 peaks Gönguferð fimmtudaginn 07.sept kl 15.00-18.00 Núvitund	14 peaks - próf Útivist - verkefni Gönguferð 7.sept. kl.15-18 Núvitund - verkefni
4. vika 11. - 15. september	Hagnýtur fróðleikur 1. kafli - Leikur að lifa/	Hagnýtur fróðleikur- verkefni 1. kafli
5. vika 18. - 22. september	Forvarnarvika	Forvarnarmyndbönd-próf Forvarnardspróf
6. vika 25. - 29. september	Fyrirlestur 1. kafli - Leikur að lifa/	1. kafli
7. vika 2. - 6. október	VR skólinn Fjármálafræðsla	Klink - próf Hvað kosta ég ? - Verkefni VR skólinn - próf
8. vika 9. - 13. október	Ástráður Stoðdagur 2. kafli - Leikur að lifa/námstækni	Ástráður - verkefni 2. kafli
9. vika 16. - 20. október <i>Vetrarleyfi</i>	Júnó 2. kafli - Leikur að lifa/námstækni/ námsráðgjafi í heimsókn	Júnó – verkefni 2. kafli
10. vika 23. - 27. október <i>Miðannarmat</i>	Hinsegin fræðsla	Hinsegin fræðsla - verkefni
11. vika 30. október - 3. nóvember	Geðrækt – Kvikmyndin It's a kind of a funny story	It's a kind of a funny story - próf
12. vika 6. - 10. nóvember	Kvíði 3. kafli - Leikur að lifa/	Kvíði - Próf
13. vika 13. - 17. nóvember	Sorg og gleði Spil og púsl	
14. vika 20. - 24. nóvember	Skyndihjálp/Bjargráður 3. kafli - Leikur að lifa/námstækni	Skyndihjálp - próf 3.kafli
15. vika 27. nóvember- 1. desember	Fíkn Áttavitinn	Áttavitinn - próf
16. vika 4. - 7. desember	Hvatning Samantekt Stoðtímar	Lokaskil á verkefnum

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Kolbrún Marelsdóttir