



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2023

LÝÐH1HF05

Kennari	Andrés P. Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is Kolbrún Marelsdóttir, kolbrun.marelsdottir@fss.is Kristjana H. Gunnarsdóttir, kristjana.gunnarsdottir@fss.is	   
Viðtalstími	Andrés - Mánudaga kl. 9:10 – 9:50 Gunnar - Fimmtudaga kl. 9:10 – 9:50 Kolbrún - Fimmtudaga kl. 9:10 – 9:50 Kristjana - Fimmtudaga - kl. 9:10 – 9:50	
Námsefni	Efni frá kennara	
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. 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		60%
	Almenn verkefni		20%
	Útivist		10%
	Kynningar		5%
	Fjármál		5%

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 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	

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 fein*

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 18. - 25. ágúst	Kynning Hópefli Ratleikur Viðtal	Ratleikur - verkefni Viðtal – verkefni/kynning
2. vika 28. ágúst - 1. september	Hagnýtur fróðleikur Heilsa Vinátta HSS kynning	Hagnýtur fróðleikur- verkefni Vinátta - verkefni HSS - verkefni
3. vika 4. - 8. september	Útivist Gönguferð Núvitund	14 peaks - próf Útivist - verkefni Gönguferð Núvitund - verkefni
4. vika 11. - 15. september	Farsælt líf Dygðir Fyrirmyndir	Dygðir - verkefni Fyrirmynd - verkefni
5. vika 18. - 22. september	Forvarnavika	Forvarnarmyndbönd-próf Forvarnardagspróf
6. vika 25. - 29. september	Fyrirlestur Lífsagan Styrkleikar	Lífsagan mín - verkefni Styrkleikar- verkefni Klíp saga - verkefni
7. vika 2. - 6. október	VR skólinn Fjármálafræðsla	Klink - próf Hvað kosta ég ? - Verkefni VR skólinn - próf
8. vika 9. - 13. október	Ástráður Stoðdagur Fordómar	Ástráður - verkefni
9. vika 16. - 20. október <i>Vetrarleyfi</i>	Fordómar	Fordómar - verkefni
10. vika 23. - 27. október <i>Miðannarmat</i>	Hinsegin fræðsla Samskipti	Svipbrigði - verkefni Hinsegin fræðsla - verkefni
11. vika 30. október - 3. nóvember	Geðrækt – Kvikmyndin It's a kind of a funny story Kvíði	It's a kind of a funny story - próf Kvíði - Próf
12. vika 6. - 10. nóvember	Geðrækt – Hugrún Streita, svefn og slökun	Hugrún - verkefni Streita, svefn og slökun- próf
13. vika 13. - 17. nóvember	Sorg og gleði Sjálfsmynd og einelti Spil og púsl	Mannasiðir - verkefni
14. vika 20. - 24. nóvember	Skyndihjálp/Bjargráður Samfélagsmiðlar Mynd af mér	Skyndihjálp - próf Samfélagsmiðlar - verkefni Mynd af mér - verkefni
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

Andrés, Gunnar Magnús, Kolbrún og Kristjana

Fjölbrautaskóli Suðurnesja