



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2025

FÉLA3HE05

Kennari	Bogi Ragnarsson - bogi.ragnarsson@fss.is - stafbok@stafbok.is m.fss.is, stafbok.is	
Viðtalstími	Föstudagar 14:10 – 15:00, stofa 329	
Námsefni	Bogi Ragnarsson. (2025). <i>Inngangur að heilsufélagsfræði: Leiðin að betri skilningi á heilsu og vellíðan</i> . Reykjanesbær. Stafbók. Nemendur nálgast bókina á síðunni stafbok.is	
Áfangalýsing	Í áfanganum verður veitt innsýn inn í undirstöðuatriði heilsufélagsfræði. Fjallað er m.a. um þá félagslegu, menningarlegu og efnahagslegu þætti sem hafa áhrif á heilsufar. Jafnframt verða teknir fyrir þættir eins og lögsaga lækningar, sjúkdómsvæðing, frávík, félagslega dreifingu heilbrigði og sjúkdóma. Samskipti lækna og sjúklinga verða tekin fyrir sem og geðræn veikindi, áhrif tæknivæðingar og faraldsfræði. Þá verða tekin fyrir málefni sem varða vímuefnamál og forvarnir. Áfangalýsingu og tenging bókarinnar við háskólanám má finna á vefsvæðinu stafbok.is.	
Námsmat og vægi námsmatspátta	Áfanginn er próflaus. Til að ná áfanga þarf að ná 4.5 í vinnueinkunn á önninni. Athugið að ekki skiptir máli hver ástæða fjarvistarinnar er (veikindi, þar með talin vottorð, leyfi eða annað).	
	Símatsáfangi ☒Lokapróf ☐Sleppikerfi ☐	
	Heiti	Vægi
	Heilsufélagsfræði	5%
	Faraldsfræði	5%
	Heilbrigðiskerfið	5%
	Félagsleg stétt og heilbrigði	5%
	Félagsfræði geðheilbrigðis	5%
	Félagsleg streita og veikindi	5%
	Bjargráð gegn streitu	5%
	Fjölskyldan og heilbrigði	5%
	Sjúkdómsvæðing og samfélag	5%
	Áfengis- og vímuefnamál	5%
	Fíkniefni – frá fíkti til dauða	5%
	Snjallöld og andleg heilsa	5%
	Hreyfing og lífsstíll	5%
	Félagslegir þættir mataræðis	5%
	Svefn og samfélag	5%
	Heilsulæsi og upplýsingaleit	5%
	Jafnrétti og heilsa	5%
	Umhverfi og heilsa	5%
	Öldrun og samfélag	5%
	Tækni og framtíð heilbrigðis	5%
	Samtals	100%

Reglur áfanga	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara. Nemendur setja síma í símarekka í upphafi kennslustundar.
----------------------	---

Annað sem kennari vill láta koma fram	Mikilvægt er að lesa fyrir hvern kafla. Lestrarkönnun er í fyrsta tíma áður en að kennsla hvers kafla hefst.
--	--

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: - Hvernig margvíslegir þættir í umhverfinu geta haft áhrif á heilbrigði - Hvaða áhrif viðhorf okkar hafa áhrif á heilbrigði og lífsgæði. - Félagsfræðilegum hugsunarhætti - Mikilvægi forvarna og hvernig íslenska forvarnamódelið hefur haft jákvæð áhrif á að draga úr vímuefnaneyslu ungmenna. - Streitu og skaðlegum áhrifum streitu sem og hvernig hægt er að koma í veg fyrir sjúklega streitu með heilbrigðum bjargráðum. - Faraldsfræðilegum aðferðum og mikilvægi þeirra. - Íslenska heilbrigðiskerfinu og uppbyggingu þess. - Þekkja helstu tölfræðiveitur sem varða heilbrigði. Á það bæði við um innlend og erlend vefsvæði.	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: - Greina sitt félagslega umhverfi á gagnrýnin hátt út frá ólíkum kenningalegum sjónarhornum. - Skilja og gera grein fyrir hvernig rannsóknaraðferðir eru notaðar og hvernig beita eigi þeim með raunverulegum hætti til að rannsaka heilbrigði og heilbrigðisvenjur. - Nota þau bjargráð sem kennd eru í áfanganum. - Skilja skaðsemi vímuefnaneyslu og áhættuþætti sem neyslunni tengjast. - Hvaðan hugmyndir heilbrigði, óheilbrigði og mismunandi lífsstíl séu komnar og hvernig hægt sé að móta þær á jákvæðan hátt. - Hvernig rannsaka eigi viðfangsefni með kerfisbundnum hætti. - Helstu hugtökum sem greinin notar og hæfileika til að skilgreina þau, skilja og setja sig í spor annara. - Stuðla að góðum samskiptavenjum og mikilvægum fjölskyldutengslum. - Geta greint og skilið helstu innlendu og erlendu vefsvæði sem tengjast heilbrigði og lýðheilsu.
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: - Geta notað kenningar í heilsufélagsfræði til að skilja hvernig öðlast megir aukinn lífsgæði - Notað ólíkar kenningar og sjónarhorn til að verða víðsýnn og gagnrýnn - Nýta þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér við að taka sjálfstæðar ákvarðanir í sínu félagslega umhverfi. - Horfa á viðfangsefni frá mörgum sjónarhornum og eigi auðveldara með að setja sig í spor annara. - Gera grein á milli þess sem getur talist eðlilegt, mikilvægt og öfgafullt. - Gera sér grein fyrir aukinni þekkingu og þannig að öðlast aukið sjálfstraust í athöfnum daglegs lífs. - Fræða aðra um þá þætti heilsu og þau bjargráð sem fjallað er um í áfanganum. - Geta nýtt sér helstu vefsvæði til að rökræða þætti sem tengjast heilbrigði.	

Vinnuáætlun		
Tímasókn og verkefnabók	16 vikur x 4 klst .	64 klst.
Undirbúningur f. verkefni	8 x 1 klst.	8 klst.
Undirbúningur f. rökræður	2 x 3 klst.	6 klst.
Próf	4 x 4 klst.	16 klst.
Undirbúningur f. kynningu	1 x 5 klst.	5 klst.
Heimasíðugreiningar	1 x 10 klst.	10 klst.
Myndbandagreiningar	1 x 10 klst	10 klst.
Alls		119 klst = 5 feín*

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19. – 22. ágúst	1- Hvað er heilsufélagsfræði	Sjá moodle
2. vika 25. – 29. ágúst	1- Hvað er heilsufélagsfræði - Faraldsfræði	Sjá moodle
3. vika 1. – 5. september	2- Faraldsfræði	Sjá moodle
4. vika 8. – 12. september	3– Heilbrigðiskerfið 4– Félagslegir áhrifaþættir heils	Sjá moodle
5. vika 15. - 19. september	5– Félagsfræði geðheilbrigðis 6– Félagsleg streita og veikindi	Sjá moodle
6. vika 22. - 26. september	7– Bjargráð gegn streitu 8– Fjölskyldan og heilbrigði	Sjá moodle
7. vika 29. sept. - 3. október	9– Áfengi og vímuefnanotkun	Sjá moodle
8. vika 6. - 10. október	10– Fíkniefni – frá fíkn til dauða	Sjá moodle
9. vika 13. - 17. október <i>Námsmatsdagur 16. okt. Vetrarleyfi 17. okt.</i>	10– Fíkniefni – frá fíkn til dauða	Sjá moodle
10. vika 20. - 24. október <i>Vetrarleyfi 20. okt.</i>	11– Sjúkdómsvæðing og samfélag 12– Snjallöld og andleg heilsa	Sjá moodle
11. vika 27- 31. október	13– Hreyfing og lífsstíll	Sjá moodle
12. vika 3. - 7. nóvember	14– Næring og félagslegir þættir mataræðis 15– Svefn og samfélag	Sjá moodle
13. vika 10. - 14. nóvember	16– Heilsulæsi og upplýsingaleit 17– Jafnrétti og heilsa	Sjá moodle
14. vika 17. - 21. nóvember	18– Umhverfi og heilsa 19– Öldrun og samfélag	Sjá moodle
15. vika 24. - 28. nóvember <i>Dimissio 28. nóv.</i>	20– Tækni og framtíð heilbrigðis	Sjá moodle
16. vika 1. - 8. desember <i>Stoðdagur mánudaginn 8. des.</i>	Endurtekning / verkefnaskil / samantekt	Sjá moodle

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Bogi Ragnarsson
Fjölbrautaskóli Suðurnesja