



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2025

ÍPRÓ1JH01

Kennari	Helena Rut Borgarsdóttir, helena.borgarsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Mánudagar 14:10-14:50, stofa 221	
Námsefni	Efni frá kennara	
Áfangalýsing	Í áfanganum er blandað saman teygjur, öndun og slökun. Lögð er áhersla á að nemendur nái sér vel niður eftir daginn en allar þessar leiðir hjálpa til við það. Samhliða verklegri útfærslu læra nemendur hvernig hugleiðsla og öndun hjálpa til við að láta sér líða vel.	
Námsmat og vægi námsmatspátta	<u>Námsmat miðast við tímasókn og virkni í tíma:</u>	
	95-100% mæting og virkni – einkunn 10	
	90-94,9% mæting og virkni – einkunn 9	
	80-89,9% mæting og virkni – einkunn 8	
	70-79,9% mæting og virkni – einkunn 7	
	60-69,9% mæting og virkni – einkunn 6	
	50-59,9% mæting og virkni – einkunn 5	
	Undir 50% mæting og virkni – fall	
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐
	Sleppikerfi ☐	
	Heiti	Vægi
	Tímasókn	70%
	Virkni í kennslustundum	30%
Reglur áfanga	ATH: <u>Aðeins er hægt að vinna upp fjarvistir í stoðtímum.</u> Vinna þarf upp óeðlilega margar skilgreindar fjarvistir t.d. veikindi/leyfi/meiðsl. Verkefnin eru öll verkleg og unnin í tíma svo mæta þarf a.m.k. í 10 tíma á önninni til að standast áfangann. Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.	
Annað sem kennari vill láta koma fram	Mjög mikilvægt er að mæta tímanlega í hvern tíma þar sem mikil truflun skapast við það þegar fólk kemur of seint í tíma. Gott að vera í þægilegum fatnaði.	

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: - Mikilvægi slökunar fyrir andlega og líkamlega vellíðan - Öndun og slökun	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: - Stunda slökun sér til heilsubóta - Nýta sér öndun og slökun í daglegu lífi - Hvíla í kyrrð
Hæfni Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: - Nýta sér öndun og slökun í daglegu lífi - Efla með sér meðvitund um augnablikið - Skapa jafnvægi í líkama, tilfinningum og huga	

Vinnuáætlun		
Tímasókn	16 vikur x 55 mín.	15klst.
Alls		15 klst =1fein *

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19. – 22. ágúst	Kynning á áfanga og áætlun	
2. vika 25. – 29. ágúst	Teygjur – öndun - slökun	
3. vika 1. – 5. september	Teygjur – öndun - slökun	
4. vika 8. – 12. september	Teygjur – öndun - slökun	
5. vika 15. - 19. september	Teygjur – öndun - slökun	
6. vika 22. - 26. september	Teygjur – öndun - slökun	
7. vika 29. sept. - 3. október	Teygjur – öndun - slökun	Þrískólafundur 29. Sept.
8. vika 6. - 10. október	Teygjur – öndun – slökun Stoðtími	
9. vika 13. - 17. október Námsmatsdagur 16. okt. Vetrarleyfi 17. okt.	Teygjur – öndun - slökun	
10. vika 20. - 24. október Vetrarleyfi 20. okt.	Teygjur – öndun - slökun	
11. vika 27- 31. október	Teygjur – öndun - slökun	
12. vika 3. - 7. nóvember	Teygjur – öndun - slökun	
13. vika 10. - 14. nóvember	Teygjur – öndun - slökun	

Virðing, samvinna og árangur

14. vika 17. - 21. nóvember	Teygjur – öndun – slökun stoðtími	
15. vika 24. - 28. nóvember <i>Dimissio 28. nóv.</i>	Teygjur – öndun - slökun	
16. vika 1. - 8. desember <i>Stoðdagur mánudaginn 8. des.</i>	Teygjur – öndun - slökun	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Helena Rut Borgarsdóttir