

**Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2025****LÍFS1ESO5**

Kennari	Kolbrún Marelsdóttir, kolbrun.marelsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Þriðjudaga kl. 9:15 – 10:25	
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 5 að meðaltali úr öllum námsmatsflokkum, en skilyrði er að klára gönguferð. Til að ljúka áfanga þarf að: - Ná að lágmarki 5,0 að meðaltali úr öllum námsmatsflokkum (flokkarnir hér að neðan). - Klára gönguferð - Taka þátt í Forvarnardegi ungra ökumanna - Ná að lágmarki 5 í lokaprófi (fyrir þau sem taka lokapróf).		
	Símatsáfangi ☐	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☒
	Heiti		Vægi
	Kynningar		5%
	Almenn verkefni		20%
	Forvarnir		15%
	Kvikmyndir/þættir		10%
	Útivist		10%
	Fjármál		5%
	Fyrirlestrar		5%
	Virgni		10%
	Lokapróf		20%

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. <u>Ekki er hægt að taka upp verkefni fyrri hluta annar eftir miðannarmat.</u> - Verkefnum og prófum seinni hluta annar þarf að vera lokið í síðasta lagi á stoðdegi síðasta skóladag annar.
----------------------	---

Annað sem kennari vill láta koma fram	Nemendur eru hvattir til að taka með sér fartölvu í tíma. Í þessum áfanga eru nokkrir tímar fyrir utan stundatöflu eins og t.d. gönguferð (áætlaðir 4 tímar) og Forvarnardagur (áætlaðir 4 tímar). Nemendur fá á móti „frí“ í öðrum Lýðheilsutímum á önninni (kennari lætur vita með fyrirvara hvenær það „frí“ er tekið). 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		
Tímasókn	16 vikur x 4 klst.	64 klst.
Verkefnavinna	16 vikur x 1 ½ klst.	24 klst.
Alls		88 klst. = 5 feín*

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19. – 22. ágúst	Kynning Hópefli Ratleikur	Ratleikur - verkefni
2. vika 25. – 29. ágúst	Viðtal Hagnýtur fróðleikur	Viðtal – verkefni Viðtal – kynning
3. vika 1. – 5. september	Hagnýtur fróðleikur Útivist Gönguferð eftir skóla Núvitund	Hagnýtur fróðleikur- verkefni Kvikmynd - próf Útivist - verkefni Gönguferð Núvitund - verkefni
4. vika 8. – 12. september	Forvarnarvika Forvarnardagur í 88 Húsinu	Forvarnarmyndbönd-próf Forvarnardagspróf
5. vika 15. - 19. september	Mynd /útivist Almenn heilsa og jákvæð samskipti	Kvikmynd - próf Almenn heilsa próf
6. vika 22. - 26. september	Námstækni	
7. vika 29. sept. - 3. Október <i>Þrískólafundur 29.sept.</i>	Nmstækni	
8. vika 6. - 10. október	Stoðtími Samfélagslögga	Fordómar - verkefni
9. vika 13. - 17. október <i>Námsmatsdagur 16. okt.</i> <i>Vetrarleyfi 17. okt.</i>	Ástráður - kynfræðsla	Ástráður - verkefni
10. vika 20. - 24. október <i>Vetrarleyfi 20. okt.</i>	Júnó	Verkefni úr júnó
11. vika 27- 31. október	Bók	Verkefni úr bók
12. vika 3. - 7. nóvember	Bók	Verkefni úr bók
13. vika 10. - 14. nóvember	Sorg og gleði Sjálfsmynd og einelti: „Mannasiðir“	„Mannasiðir“ - verkefni
14. vika 17. - 21. nóvember	Skyndihjálp/Bjargráður Samfélagsmiðlar „Myndin af mér“	Skyndihjálp - próf Samfélagsmiðlar - verkefni „Myndin af mér“ - verkefni
15. vika 24. - 28. nóvember <i>Dimissio 28. nóv.</i>	Fíkn Forvarnir	Verkefni
16. vika 1. - 8. desember <i>Stoðdagur mánudaginn 8. des.</i>	Hvatning Góður dagur Samantekt Stoðtími	Góður dagur - verkefni Lokaskil á verkefnum

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Kolbrún