



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2025

LÝÐH1HF05

Kennari	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is Kristjana Hildur Gunnarsdóttir Kristjana.gunnarsdottir@fss.is Kolbrún Marelsdóttir, kolbrun.marelsdottir@fss.is	 
Viðtalstími	Andrés – Föstudaga 9:15 – 9:55 Gunnar - Miðvikudaga kl. 10:30 – 11:10 Kolbrún - Þriðjudaga kl. 9:15 – 10:25 Kristjana – Þriðjudaga kl. 13:50-14:30	 
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. Umfjöllunarefni 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	Fjölbreytt verkefni eru metin jafnt og þétt yfir önnina. Lokapróf er í lok áfangans í próftöflu. Nemendur sem hafa skilað <u>ÖLLUM</u> verkefnum yfir önnina þurfa <u>ekki</u> að taka lokapróf.	
	<u>Til að ljúka áfanga þarf að:</u> - 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 fein*

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19. – 22. ágúst	Kynning Hópefli Ratleikur	Ratleikur - verkefni Viðtal – verkefni Viðtal – kynning
2. vika 25. – 29. ágúst	Viðtal Hagnýtur fróðleikur HSS kynning Almenn heilsa og jákvæð samskipti	Viðtal – verkefni Viðtal – kynning Hagnýtur fróðleikur- verkefni HSS – verkefni Almenn heilsa - próf
3. vika 1. – 5. september	Útivist Gönguferð eftir skóla Núvitund	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	Farsælt líf Dygðir Fyrirmyndir	Dygðir - verkefni Fyrirmynd - verkefni
6. vika 22. - 26. september	Lífsagan Styrkleikar	Lífsagan mín - verkefni Styrkleikar- verkefni Klípúsaga - verkefni
7. vika 29. sept. - 3. Október <i>Prískólafundur 29.sept.</i>	VR skólinn Fjármálafræðsla	Klink - próf Hvað kosta ég ? - Verkefni VR skólinn - próf
8. vika 6. - 10. október	Stoðtími Fordómar 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>	Hinsegin fræðsla Samskipti	Svipbrigði - verkefni Hinsegin fræðsla - verkefni
11. vika 27- 31. október	Geðrækt – Kvikmynd	Kvikmynd - próf
12. vika 3. - 7. nóvember	Geðrækt – Hugarafi Streita, svefn og slökun	Hugarafi - verkefni Streita, svefn og slökun- próf
13. vika 10. - 14. nóvember	Sorg og gleði Sjálfsmynd og einelti: „Mannasiðir“	„Mannasiðir“ - verkefni
14. vika 17. - 21. nóvember	Skyndihjálpi/Bjargráður Samfélagsmiðlar „Myndin af mér“	Skyndihjálpi - 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

Andrés, Gunnar Magnús, Kolbrún og Kristjana

Fjölbrautaskóli Suðurnesja