



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2026

FÉLA3HE05

Kennari	Bogi Ragnarsson - bogi.ragnarsson@fss.is - stafbok@stafbok.is m.fss.is, stafbok.is	
Viðtalstími	Miðvikudagur 10:25 – 11:05	
Námsefni	Bogi Ragnarsson. (2025). <i>Inngangur að heilsufélagsfræði: Leiðin að betri skilningi á heilsu og vellíðan</i> . Reykjanesbær. Stafbók. Bogi Ragnarsson. (2025). <i>Félagsvísindi á hvíta tjaldinu II</i> . Stafbók. Nemendur nálgast bækurnar 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.
--	--

Grunnpættir menntunar	Grunnpættir menntunar fléttast inn í efnistöð, verkefnavinnu og námsmat áfangans. Læsi: Nemendur lesa fræðilega texta, túlka rannsóknarniðurstöður og vinna með hugtök úr heilsufélagsfræði og faraldsfræði. Þeir þjálfast í heilsulæsi, upplýsingalæsi og gagnrýninni leit að áreiðanlegum upplýsingum um heilsu, sjúkdóma og heilbrigðiskerfið. Sjálfbærni: Fjallað er um tengsl umhverfis, samfélagsgerðar og heilsu. Nemendur skoða hvernig lífsskilyrði, félagslegur ójöfnuður, mataræði, hreyfing, svefn og umhverfispættir hafa áhrif á heilsu einstaklinga og samfélaga til lengri tíma. Lýðræði og mannréttindi: Nemendur greina aðgengi að heilbrigðisþjónustu, uppbyggingu heilbrigðiskerfisins og rétt fólks til heilbrigðis og velferðar. Þeir fjalla um ábyrgð stjórnvalda, forgangsöröðun, jafnt aðgengi og samfélagsleg álitamál sem tengjast heilbrigðisþjónustu. Jafnrétti: Í áfanganum er lögð áhersla á hvernig félagsleg stétt, kyn, aldur, fjölskylduaðstæður og önnur félagsleg staða geta haft áhrif á heilsu og aðgengi að þjónustu. Nemendur skoða heilsuójöfnuð og hvernig draga megí úr kerfisbundnum mun á heilsufari. Heilbrigði og velferð: Þessi grunnpáttur er í miðju áfangans. Fjallað er um líkamlegt, andlegt og félagslegt heilbrigði, geðheilbrigði, streitu, bjargráð, fíkn, hreyfingu, mataræði, svefn, öldrun og áhrif fjölskyldu og samfélags á heilsu og líðan. Sköpun og nýsköpun: Nemendur beita fræðilegri þekkingu við greiningu á raunverulegum heilbrigðisvandamálum og móta hugmyndir um forvarnir, fræðslu og úrbætur. Fjallað er einnig um nýja tækni, stafræna heilsu og framtíðarþróun heilbrigðisþjónustu.
------------------------------	---

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 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. • Notaðu 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 megi aukinn lífsgæði • Notaðu 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.	

Virðing, samvinna og árangur

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 ein

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19.-21. ágúst	1- Hvað er heilsufélagsfræði	Sjá moodle
2. vika 24.-28. ágúst	1- Hvað er heilsufélagsfræði - Faraldsfræði	Sjá moodle
3. vika 31. ágúst-4. september	2- Faraldsfræði	Sjá moodle
4. vika 7.-11. september	3– Heilbrigðiskerfið 4– Félagslegir áhrifaþættir heils	Sjá moodle
5. vika 14.-18. september	5– Félagsfræði geðheilbrigðis 6– Félagsleg streita og veikindi	Sjá moodle
6. vika 21.-25. september	7– Bjargráð gegn streitu 8– Fjölskyldan og heilbrigði	Sjá moodle
7. vika 28. september-2. október	9– Áfengi og vímuefnanotkun	Sjá moodle
8. vika 5.-9. október	10– Fíkniefni – frá fíkn til dauða	Sjá moodle
9. vika 12.-16. október <i>Námsmatsdagur 12. okt. Miðannarmat 13. okt.</i>	10– Fíkniefni – frá fíkn til dauða	Sjá moodle
10. vika 19.-23. október <i>Vetrarleyfi 23. október</i>	11– Sjúkdómsvæðing og samfélag 12– Snjallöld og andleg heilsa	Sjá moodle
11. vika 26.-30. Október <i>Vetrarleyfi 26. október</i>	13– Hreyfing og lífsstíll	Sjá moodle
12. vika 2.-6. nóvember	14– Næring og félagslegir þættir mataræðis 15– Svefn og samfélag	Sjá moodle
13. vika 9.-13. nóvember	16– Heilsulæsi og upplýsingaleit 17– Jafnrétti og heilsa	Sjá moodle
14. vika 16.-20. nóvember	18– Umhverfi og heilsa 19– Öldrun og samfélag	Sjá moodle
15. vika 23.-27. nóvember <i>Dimissio 27. nóvember</i>	20– Tækni og framtíð heilbrigðis	Sjá moodle
16. vika 30. nóvember-4. desember	Endurtekning / verkefnaskil / samantekt	Sjá moodle

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Bogi Ragnarsson

Fjölbrautaskóli Suðurnesja