



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2026

LÍFS1ESO5

Kennari	Kolbrún Marelsdóttir, kolbrun.marelsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Kolbrún - Þriðjudaga kl. 14:00 - 14:40	
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. Umfjöllunarefnin 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 námsmatspátta	Fjölbreytt verkefni eru metin jafnt og þétt yfir önnina. Verkefni vikunnar loka alltaf á Innu kl. 23:59 á sunnudegi. Hægt verður að skila óloknum verkefnum í stoðviku. Ef verkefni er ekki skilað innan tímaramma er mest hægt að fá 7 í einkunn þegar verkefni er skilað í stoðviku.	
	Til að ljúka áfanga þarf að:	
	- Ná að lágmarki 5,0 að meðaltali úr öllum námsmatsflokkum	
	- Klára gönguferð	
	- Taka þátt í Forvarnardegi ungra ökumanna	
	Símatsáfangi ☐ Lokapróf ☐ Sleppikerfi ☒	
	Heiti - Námsmatsflokkar	
	Vægi	
	Kynningar	
	5%	
Almenn verkefni		
20%		
Forvarnir		
15%		
Kvikmyndir/þættir		
10%		
Útivist		
10%		
Fjármál		
5%		
Fyrirlestrar		
5%		
Virkni		
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) ◦ Virknieinkunn er metin út frá skólasóknarreglum • Ívilnun gildir ekki í þessum áfanga	

Virðing, samvinna og árangur

	• 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 og Forvarnardagur. Gönguferð (áætlaðir 2 tímar) og Forvarnardagur (áætlaðir 4tímar). Nemendur fá á móti „frí“ í öðrum Lýðheilsutímum á önninni (kennari lætur vita með fyrirvara hvenær það „frí“ er tekið). Við megum nota gervigreind til að fá hugmyndir, skipuleggja vinnuna, lesa yfir eigin texta og útskýra flókin hugtök. Við leyfum gervigreindinni aldrei að skrifa heilu málsgreinarnar eða verkefni fyrir okkur. Textinn sem við skilum <u>á alltaf að vera okkar eigin orð</u> og endurspegla okkar eigin skilning. Bros og að hrósa kostar ekkert, en gefur mjög mikið. BROSTU
--	--

Grunnpættir menntunar	Í áfanganum samþættast grunnpættir menntunar þar sem nemendur efla læsi með gagnrýnni upplýsingaöflun og tjáningu. Áhersla er lögð á heilbrigði og velferð með eflingu líkamlegrar, andlegrar og félagslegrar heilsu. Nemendur skoða áhrif lífsstíls síns á samfélagið með sjálfbærni að leiðarljósi. Áfanginn styður við lýðræði og mannréttindi með samvinnu og umræðum um réttlæti. Virðing fyrir fjölbreytileika tryggir jafnrétti, og sköpun er eflað með þróun nýrra hugmynda að bættri líðan.
------------------------------	---

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 ein*

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19.-21. ágúst	Kynning Hópefli Rattleikur	
2. vika 24.-28. ágúst	Viðtal Rattleikur Hss	Viðtal - verkefni/kynning Rattleikur - verkefni HSS - verkefni
3. vika 31. ágúst-4. Sept	Útivist Gönguferð eftir skóla Núvitund	Útivist - verkefni Núvitund – verkefni Kvikmynd – Innupróf
4. vika 7.-11. september	Forvarnarvika Forvarnardagur í 88 Húsinu	Forvarnarmyndbönd-Innupróf Forvarnardagspróf
5. vika 14.-18. september	Mynd /útivist Hagnýtur fróðleikur	Fyrirmynd – verkefni Hagnýtur fróðleikur- verkefni
6. vika 21.-25. september	Bók	
7. vika 28. sept. -2. okt.	Bók	Fordómar – Verkefni Hinsegin fræðsla - verkefni
8. vika 5.-9. október	Stoðtími Samfélagslögga	Myndin af mér – verkefni Góður dagur - Vinaverkefni
9. vika 12.-16. október <i>Námsmatsdagur 12. okt.</i> <i>Miðannarmat 13. okt.</i>	Bók/Allt er svart í myrkrinu	Verkefnahefti „Allt er svart í murkrinu“
10. vika 19.-23. október	júnó	Verkefni júnó <i>Vetrarleyfi 23. október</i>
11. vika 26.-30. Október	Bók	<i>Vetrarleyfi 26. október</i>
12. vika 2.-6. nóvember	Bók	
13. vika 9.-13. nóvember	Sorg og gleði	Klink - Innupróf Hvað kosta ég ? - Verkefni VR skólinn - próf
14. vika 16.-20. nóvember	Skyndihjálp/Bjargráður Samfélagsmiðlar	Hugarafl - verkefni Samfélagsmiðlar - verkefni
15. vika 23.-27. nóvember <i>Dimissio 27. nóvember</i>	Fíkn Forvarnir	Verkefni
16. vika 30. nóv. - 4. des.	Hvatning Góður dagur Samantekt Stoðtími	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Kolbrún Marelsdóttir