

**Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2026****LÍFS1HÆ03**

Kennarar	Magnús Einþór Áskelsson, magnus.askelsson@fss.is Helena Rut Borgarsdóttir, helena.borgarsdottir@fss.is Ólöf Ósk Óladóttir, olof.oladottir@fss.is Sunna Pétursdóttir, sunna.petursdottir@fss.is	   
Viðtalstími	Mánudagar kl 14:00-14:40. Stofa 221	
Námsefni	Kennslubók í lífsleiki er til grundvallar í áfanganum. Bókin er tekin saman af Telmu Rut og Írisi Lind og seld á bóksafni skólans.	
Áfangalýsing	Í áfanganum er lögð áhersla á að efla sjálfsþekkingu, félagsfærni og sjálfstæði nemenda og undirbúa þá undir virka þátttöku í samfélaginu. Fjallað er um fjölbreytt viðfangsefni sem tengjast daglegu lífi ungmenna, svo sem sjálfsmynd, tilfinningar, samskipti, heilbrigði, persónulegt hreinlæti, kynheilbrigði, nikótín- og tóbaksnotkun, réttindi, ábyrgð og samfélagsþátttöku. Nemendur kynnast einnig málefnum sem tengjast lýðræði, lögum og reglum, fötlun og starfsgetu, fjölbreytileika og mismunandi styrkleikum einstaklinga. Áhersla er lögð á að nemendur geti tengt námsefnið við eigið líf og daglegar aðstæður, myndað sér skoðanir, tekið þátt í umræðum og tekið upplýstar og ábyrgar ákvarðanir. Kennslan byggist á vinnu með kennslubók, umræðum, einstaklings- og hópverkefnum og hagnýtum viðfangsefnum.	

Námsmat og vægi námsmatspátta	Áfanginn er símatsáfangi og þarf nemandi að ná 4,5 í heildareinkunn til að standast áfangann.	
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐ Sleppikerfi ☐
	Heiti	Vægi
	Smásaga	10%
	Gróðursetning	10%
	Þættir	10 %
	Forvarnir	10 %
	Samfélagsmál	10%
	Virkni	10%
	Vinnubók	40 %

Reglur áfanga	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.
---------------	---

Grunnþættir menntunar	Í áfanganum er lögð rík áhersla á heilbrigði og velferð með því að efla sjálfsþekkingu nemenda og skilning þeirra á eigin líðan, styrkleikum og sjálfsmynd. Nemendur læra jafnframt um heilbrigðar lífsvenjur, persónulegt hreinlæti, kynheilbrigði, forvarnir og áhrif eigin ákvarðana á heilsu og vellíðan. Jafnrétti, lýðræði og mannréttindi birtast í umfjöllun um réttindi, skyldur og ábyrgð einstaklinga í samfélaginu. Nemendur kynnst fjölbreytileika fólks, mikilvægi virðingar og jafnréttis og því hvernig samfélagið getur stuðlað að þátttöku og aðgengi allra. Einnig er fjallað um lög og reglur, lýðræði og möguleika einstaklinga til að taka þátt og hafa áhrif í samfélaginu. Læsi og sköpun fléttast inn í vinnu nemenda með námsefnið. Þeir lesa og vinna með fjölbreyttar upplýsingar, taka þátt í umræðum, velta fyrir sér eigin viðhorfum og læra að tjá skoðanir sínar. Með einstaklings- og hópverkefnum fá nemendur jafnframt tækifæri til að vinna með og miðla námsefninu á fjölbreyttan og skapandi hátt.
-----------------------	---

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • Sjálfsmynd, eigin styrkleikum og þáttum sem hafa áhrif á líðan og samskipti • Mikilvægi heilbrigðra lífsvenja, persónulegs hreinlætis og forvarna • Mikilvægi virðingar, samþykkis, persónulegra marka og góðra samskipta • Réttindum, skyldum og ábyrgð einstaklinga í samfélaginu • Lýðræði, jafnrétti, fjölbreytileika og samfélagsþátttöku	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • Tjá eigin skoðanir, tilfinningar og þarfir á viðeigandi hátt • Eiga jákvæð og virðingarrík samskipti og virða mörk annarra • Nýta þekkingu um heilsu og forvarnir í daglegu lífi • Afla sér upplýsinga og taka þátt í umræðum um samfélagsleg málefni • Greina eigin styrkleika og taka ábyrgð á eigin ákvörðunum og hegðun
Hæfni	
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • Sjálfsmynd, eigin styrkleikum og þáttum sem hafa áhrif á líðan og samskipti • Mikilvægi heilbrigðra lífsvenja, persónulegs hreinlætis og forvarna • Mikilvægi virðingar, samþykkis, persónulegra marka og góðra samskipta • Réttindum, skyldum og ábyrgð einstaklinga í samfélaginu • Lýðræði, jafnrétti, fjölbreytileika og samfélagsþátttöku	

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19.-21. ágúst	Kynning á námsefni og kennsluáætlun	
2. vika 24.-28. ágúst	Smásaga Vinnubók	Skila verkefni úr smásögu
3. vika 31. ágúst-4. september	Smásaga Vinnubók	Skila verkefni smásögu
4. vika 7.-11. september	Gróðursetning afmælishátíðar. Vinnubók	
5. vika 14.-18. september	Þættir og verkefni	Skil á þáttaverkefni Samskiptadagur 14 sept.
6. vika 21.-25. september	Þættir og verkefni	Skil á þáttaverkefni
7. vika 28. september-2. október	Þættir og verkefni	Skil á þáttaverkefni
8. vika 5.-9. október	Þættir og verkefni	Skil á þáttaverkefni
9. vika 12.-16. október <i>Námsmatsdagur 12. okt. Miðannarmat 13. okt.</i>	Þættir og verkefni	Skil á þáttaverkefni Fyrri skil á vinnubók
10. vika 19.-23. október <i>Vetrarleyfi 23. október</i>	Forvarnir Vinnubók	
11. vika 26.-30. Október <i>Vetrarleyfi 26. október</i>	Forvarnir Vinnubók	
12. vika 2.-6. nóvember	Forvarnir Vinnubók	Forvarnarverkefni
13. vika 9.-13. nóvember	Samfélagsverkefni Vinnubók	
14. vika 16.-20. nóvember	Samfélagsverkefni Vinnubók	
15. vika 23.-27. nóvember <i>Dimissio 27. nóvember</i>	Samfélagsverkefni	Seinni skil á vinnubók Samfélagsverkefni
16. vika 30. nóvember-4. desember	uppsóp	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Helena Rut Borgarsdóttir

Ólöf Ósk Óladóttir

Magnús Einþór Áskelsson

Sunna Pétursdóttir