



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2026

LÍFS1LD02

Kennari	Jóhann Jóhannsson, Johann.johannsson@fss.is Kristín María Birgisdóttir, kristin.birgisdottir@fss.is Thelma Dögg Árnadóttir, thelma.dogg.arnadottir@fss.is Valgerður Guðbjörnsdóttir, valgerdur.gudbjornsdottir@fss.is	 
Viðtalstími	Jóhann Jóhannsson: Mánudagar 14:00 - 14:40 Kristín María: Mánudagar 14:00 - 14:40 Thelma Dögg Árnadóttir: Mánudagar 14:00 - 14:40 Valgerður Guðbjörnsdóttir: Mánudagar 14:00 - 14:40	 
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 námsmatsþátta	Námsmat byggist á vinnubók (50%) , tímaverkefnum (30%) og virgni í kennslustundum (20%) . Í vinnubók og tímaverkefnum er metinn skilningur, úrvinnsla og vinnusemi nemenda. Við mat á virgni er horft til þátttöku í verkefnum og umræðum, samstarfs og vinnusemi í kennslustundum.	
	Símatsáfangi ☒ Lokapróf ☐ Sleppikerfi ☐	
	Heiti	Vægi
	Vinnubók	50%
	Tímaverkefni	30%
	Virgni í kennslustund	20%
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 kynnast 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 geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: - Taka aukna ábyrgð á eigin heilsu, líðan og daglegu lífi - Byggja upp heilbrigð samskipti og setja og virða persónuleg mörk - Taka upplýstar og ábyrgar ákvarðanir í aðstæðum sem tengjast eigin lífi - Sýna virðingu og skilning gagnvart ólíkum einstaklingum og aðstæðum - Taka virkan þátt í samfélaginu og gera sér grein fyrir eigin réttindum, skyldum og ábyrgð	

Vinnuáætlun		
Tímasókn	16 vikur x 2 klst.	32 klst.
Undirbúningur	16 * 0,5	8 klst
Alls		40 klst = 2 ein

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19.-21. ágúst	Kynning á áfanganum	
2. vika 24.-28. ágúst	Evrópusambandið	
3. vika 31. ágúst-4. september	Fjölbrautaskóli Suðurnesja 50 ára	
4. vika 7.-11. september	HIV og alnæmi	
5. vika 14.-18. september	Spurningar um lífið	
6. vika 21.-25. september	Persónulegt hreinlæti	Tímaverkefni 1
7. vika 28. september-2. október	Bólur	
8. vika 5.-9. október	Ástarsorg	
9. vika 12.-16. október <i>Námsmatsdagur 12. okt.</i> <i>Miðannarmat 13. okt.</i>	Spurningar um ástarsorg	
10. vika 19.-23. október <i>Vetrarleyfi 23. október</i>	Sjálfsmynd	
11. vika 26.-30. Október <i>Vetrarleyfi 26. október</i>	Hverjir geta farið í fangelsi?	Tímaverkefni 2
12. vika 2.-6. nóvember	Hvað er öryrki?	
13. vika 9.-13. nóvember	Nikótín- og tóbaksnotkun	
14. vika 16.-20. nóvember	Kynlíf og samskipti	
15. vika 23.-27. nóvember <i>Dimissio 27. nóvember</i>	Fjölgreindarkenning Gardners	
16. vika 30. nóvember-4. desember	Mannanöfn og sólarvarnir	Tímaverkefni 3

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Jóhann, Kristín María, Thelma Dögg, Valgerður