

**Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2026****LÝÐH1HF05**

Kennari	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is Kolbrún Marelsdóttir, kolbrun.marelsdottir@fss.is Kristjana Hildur Gunnarsdóttir, kristjana.gunnarsdottir@fss.is	   
Viðtalstími	Andrés - Þriðjudaga kl. 10:10 - 10:50 Gunnar - Þriðjudaga kl. 10:10 - 10:50 Kolbrún - Þriðjudaga kl. 14:00 - 14:40 Kristjana – Þriðjudaga kl. 9:10 - 9:50	
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. Verkefni vikunnar loka alltaf á Innu kl. 23:59 á sunnudegi. Hægt verður að skila óloknum verkefnum í stoðviku. Ef verkefni er <u>ekki</u> skilað innan tímaramma er mest hægt að fá 7 í einkunn þegar verkefni er skilað í stoðviku. <u>Til að ljúka áfanga þarf að:</u> - 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 farsínum 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 - 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. Ekki er hægt að taka upp verkefni fyrri hluta annar eftir miðannarmat. - 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. Bros og að hrósa kostar ekkert, en gefur mjög mikið. BROSTU 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 verkefnin fyrir okkur. Textinn sem við skilum <u>á alltaf að vera okkar eigin orð</u> og endurspegla okkar eigin skilning.
--	---

Grunnpættir menntunar	Í áfanganum samþættast grunnþættir 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 Almenn heilsa	
2. vika 24.-28. ágúst	Ratleikur Viðtal Hagnýtur fróðleikur HSS kynning - Heimsókn	Ratleikur - verkefni Viðtal - verkefni/kynning Hagnýtur fróðleikur- verkefni HSS - verkefni
3. vika 31. ágúst-4. sept	Útvist - Gönguferð Núvitund Kvikmynd	Útvist - verkefni Núvitund – verkefni Kvikmynd - Innupróf
4. vika 7.-11. september	Forvarnarvika Forvarnardagur í 88 Húsinu	Forvarnarmyndbönd-Innupróf Forvarnardagspróf
5. vika 14.-18. september	Mannkostamenntun 1: - Farsælt líf, dygðir - Fyrirmyndir - „Hvernig persóna ert þú?“ Skyndihjálpi/Bjargráður	Dygðir - verkefni Fyrirmynd – verkefni Skyndihjálpi - Innupróf
6. vika 21.-25. september	Mannkostamenntun 2: - Lífsagan mín - Styrkleikar - Klípusaga Prestar; Sorg og gleði - Heimsókn	Lífsagan mín - verkefni Styrkleikar- verkefni Klípusaga - verkefni
7. vika 28. sept. -2. okt.	Fordómar – Kvikmynd Hinsegin fræðsla – Heimsókn	Fordómar – Verkefni Hinsegin fræðsla - verkefni
8. vika 5.-9. október	Ástráður, kynfræðsla – Heimsókn „Myndin af mér“ – Stuttmynd Góður dagur - Stoðtími	Ástráður – verkefni „Myndin af mér“ – verkefni Góður dagur - Vinaverkefni
9. vika 12.-16. október <i>Námsmatsdagur 12. okt.</i> <i>Miðannarmat 13. okt.</i>	Sjálfsmynd og einelti: - „Mannasiðir“ - Stuttmynd Mannkostamenntun 3: Samskipti	„Mannasiðir“ - verkefni Mannkostamenntun - verkefni
10. vika 19.-23. október	Streita, svefn og slökun	Streita, svefn og slökun- Innupróf <i>Vetrarleyfi 23. október</i>
11. vika 26.-30. Október	Geðrækt – Kvikmynd	Kvikmynd - Innupróf <i>Vetrarleyfi 26. október</i>
12. vika 2.-6. nóvember	Heimsreisuverkefni - Hópverkefni	Nemendur kynna sitt verkefni fyrir bekknum
13. vika 9.-13. nóvember	VR skólinn Fjármálafræðsla - Heimsókn	Klink - Innupróf Hvað kosta ég ? - Verkefni VR skólinn - próf
14. vika 16.-20. nóvember	Geðrækt – Hugarafl – Heimsókn Samfélagsmiðlar	Hugarafl - verkefni Samfélagsmiðlar - verkefni
15. vika 23.-27. nóvember <i>Dimissio 27. nóvember</i>	Fíkn Forvarnir	Verkefni
16. vika 30. nóv. - 4. des.	Heilsa – Þjálfun – Hreyfing – Hvatning	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés, Gunnar Magnús, Kolbrún og Kristjana Hildur