



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2022

HBFR1SS02

Heilbrigðisfræði með áherslu á sjálfsmynd og samskipti

Kennarar	Helga Jakobsdóttir helga.jakobsdottir@fss.is Sunna Pétursdóttir sunna.petursdottir@fss.is Telma Rut Eiríksdóttir telma.eiriksdottir@fss.is Þórunn S. Róbertsdóttir thorunn.robertsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Mánudagar kl. 14:00-14:40 í stofu 221.	
Námsefni	Fjölbreytt efni frá hverjum kennara fyrir sig.	
Áfangalýsing	Kennt verður fjórum sinnum í viku. Áherslurnar eru fjórar og fjórir kennarar koma inn í hvern hóp (þ.e. einu sinni í viku hver). Unnið er markvisst að því að nemandinn öðlist leikni við eflingu sjálfsmyndar og sjálfsvitundar. Unnið verður með samskipti, eigin hegðun og framkomu og hversu mikilvægt það er að geta átt ábyrg og farsæl samskipti við aðra. Áherslurnar eru: Jákvæð samskipti: Kennari Þórunn Svava Róbertsdóttir Áhersla verður á jákvæð samskipti og jákvætt sjálfstal. Nemendur vinna verkefni út frá sjálfum sér og vinna verkefnabók samhliða fyrirlestrum frá kennara. Farið verður yfir styrkleika hvers og eins, sjálfstraust, gildi, lífshjólið, hrós, og kvíða. Einnig vinna nemendur verkefni sem taka mið að væntingum og óskum þeirra til framtíðarinnar. Heilsuefling: Kennari Helga Jakobsdóttir Umhverfi og útivera. Í áfanganum er verið að kynna nemendum fyrir útivist, fjölbreyttum gönguleiðum, hreyfingu og útbúnaði sem er mikilvægur í stuttar göngur. Vakinn verður athygli nemenda á nærumhverfi sínu og því sem er eftirtektarvert í og við útiveruna. Upplýsingatækni: Kennari Telma Rut Eiríksdóttir Áhersla verður á upplýsingatækni og upplýsingalæsi. Leitast verður við að kynnast fjölbreyttum félagasamtökum í íslensku samfélagi og vinna með upplýsingar þeim tengdum í fjölbreyttum forritum. Í þessum tímum vinna nemendur í Ipad eða tölvu. Skyndihjálp: Kennari Sunna Pétursdóttir	

Virðing, samvinna og árangur

	Í áfanganum verður áherslan lögð á rétt viðbrögð í neyð og einfaldar aðferðir skyndihjálp til þess að geta aðstoðað eða jafnvel bjargað einstaklingi í neyð vegna slyss eða skyndilegra veikinda.
--	---

Námsmat og vægi námsmatsþátta	Námsmatið er einstaklingsmiðað og regluleg endurgjöf er frá kennara á vinnuframlag nemenda og verkefnaskil.		
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐
	Heiti		Vægi
	Tímaverkefni		80%
	Virkni í kennslustundum		20%

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

Annað sem kennari vill láta koma fram	Gert er ráð fyrir því að nemendur taki þátt í öllum verkefnum annarinnar og vinni þau jafnt og þétt. Í heilsuefningu skulu nemendur vera klæddir eftir veðri , því alltaf verður farið út í tímum.
---------------------------------------	--

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: - Mikilvægi réttrar sjálfsmyndar og sjálfsvitundar - Mikilvægi þess að vera sáttur við sjálfan sig - Mismunandi leiðum í samskiptum og samstarfi - Mikilvægi hollra lífshátta og hreyfingar fyrir sjálfsmyndina - Mikilvæg góðrar heilsu fyrir framtíðina - Hvað reglubundin hreyfing er góð forvörn fyrir ýmsa andlega og líkamlega sjúkdóma - Skyndihjálpar við bráðri neyð vegna slyss eða skyndilegra veikinda	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: - Mikilvægi réttrar sjálfsmyndar og sjálfsvitundar - Mikilvægi þess að vera sáttur við sjálfan sig - Mismunandi leiðum í samskiptum og samstarfi - Mikilvægi hollra lífshátta og hreyfingar fyrir sjálfsmyndina - Auka úthald sitt, styrk og liðleika með fjölbreyttum aðferðum sem henta hverjum og einum - Nýta snjalltæki til að kortleggja útivistina - Framkvæma skoðun og mat á slösuðum einstaklingum og bregðast rétt við aðstæðum



Hæfni

Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- Mikilvægi réttrar sjálfsmyndar og sjálfsvitundar
- Mikilvægi þess að vera sáttur við sjálfan sig
- Mismunandi leiðum í samskiptum og samstarfi
- Mikilvægi hollra lífshátta og hreyfingar fyrir sjálfsmyndina
- Viðhalda og/eða bæta líkamlega heilsu
- Hjálpa slösuðum og/eða bráðveikum einstaklingum þar til hjálp fagfólks tekur við

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis - Jákvæð samskipti	Skil á verkefnum
1. vika 6. - 14. janúar	Kynning á áfanga og farið yfir kennsluáætlun. Fyrirlestur um hugarorku	
2. vika 17. – 21. janúar	Unnið með jákvæðar hugsanir (bls. 5)	Tímaverkefni 1
3. vika 24. – 28. Janúar <i>Forvarnarvika gegn einelti</i>	Unnið í verkefni 1 (bls. 6)	
4. vika 31. jan. – 4. febrúar	Verkefni um kvíða (bls. 7)	Tímaverkefni 2
5. vika 7. – 11. febrúar	Farið yfir kafla um sjálfstraust (bls. 8)	
6. vika 14. – 18. febrúar	Nemendur vinna verkefni um gildin mín (bls. 10)	Tímaverkefni 3
7. vika 21. – 25. febrúar	Að vera besta útgáfan af sjálfri/sjálfum mér (bls.12)	
8. vika 28. feb. – 4. mars	Nemendur fá kynningu á og fylla inn í lífshjólið (bls.13)	Tímaverkefni 4
9. vika 7. – 11. mars	Nemendur fá kynningu á tannbursta aðferðinni (bls. 16)	Tímaverkefni 5
10. vika 14. – 18. mars	Fyrirlestur og verkefni um litlu loforðin (bls.17)	
11. vika 21. – 25. mars	Nemendur fá kynningu og útbúa spurningar fyrir uppgjör dagsins (bls.19)	
12. vika 28. – 31. mars	Hrósverkefni unnið (bls. 19)	Tímaverkefni 6
13. vika 4. – 8. apríl <i>Starfshlaup 8. apríl? Páskafrí 9. – 18. apríl</i>	Áfram verður unnið með hrósverkefnið (bls.19)	
14. vika 19. – 22. apríl	Galdraverkefni unnið (bls. 21 í vinnubók)	Tímaverkefni 7
15. vika 25. – 29. apríl	Kynning á fjölbreyttum hugleiðsluaðferðum (bls. 23)	
16. vika 2. – 6. maí	Verkefni á bls. 25 um drauma, væntingar og óskir nemenda	Tímaverkefni 8

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis - Heilsuefling, umhverfi og útivera	Skil á verkefnum
1. vika 6. - 14. janúar	Kynning á áfanganum, kennsluáætlun og mikilvægi útbúnaðar til útiveru.	
2. vika 17. – 21. janúar	Kynning á snjallforritum sem notuð eru til að mæla og kortleggja hreyfingu.	Tímaverkefni 1
3. vika 24. – 28. Janúar <i>Forvarnavika gegn einelti</i>	Ganga á “Miðtúnsróló” útisvæði Myllubakkaskóla	Tímaverkefni 2
4. vika 31. jan. – 4. febrúar	Kynning og ganga að Stjörnusporum Reykjanesbæjar	Tímaverkefni 3
5. vika 7. – 11. febrúar	Kynning og ganga að hringtorgum Þjóðbrautar í Reykjanesbæ	Tímaverkefni 4
6. vika 14. – 18. febrúar	Ganga í Reykjaneshöll	Tímaverkefni 5
7. vika 21. – 25. febrúar	Skoðuð fleiri Stjörnuspor	
8. vika 28. feb. – 4. mars	Ganga og fróðleikur í Skrúðgarðinn við Tjarnartorg	Tímaverkefni 6
9. vika 7. – 11. mars	Skoðuð fleiri hringtorg við Þjóðbrautina	
10. vika 14. – 18. mars	Ganga í Njarðvíkurskóg	Tímaverkefni 7
11. vika 21. – 25. mars	Heimsókn í DUUS hús	Tímaverkefni 8
12. vika 28. – 31. mars	Ganga eftir sjávarstígnum í Keflavík	
13. vika 4. – 8. apríl <i>Starfshlaup 8. apríl? Páskafri 9. – 18. apríl</i>	Ganga að Vatnstank og Trúðaskóg	Tímaverkefni 9
14. vika 19. – 22. apríl	Óskagönguferð nemenda	
15. vika 25. – 29. apríl	Kakóferð í nærumhverfi	Tímaverkefni 10
16. vika 2. – 6. maí	Mat á áfanga og uppgjör á snjallforritinu.	

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis - Upplýsingatækni	Skil á verkefnum
1. vika 6. - 14. janúar	Kynning á áfanga og yfirferð á kennsluáætlun Félagasamtök í íslensku samfélagi	
2. vika 17. – 21. janúar	Google Drive -aðgangur G mail	Tímaverkefni 1: Stofna möppu
3. vika 24. – 28. Janúar <i>Forvarnarvika gegn einelti</i>	Ný skjöl - Google docs Bergið Headspace	
4. vika 31. jan. – 4. febrúar	Google slides Afstaða félag fanga	
5. vika 7. – 11. febrúar	Slysavarnafélagið Landsbjörg Canvas	Tímaverkefni 2: Auglýsing
6. vika 14. – 18. febrúar	Vildarbörn	
7. vika 21. – 25. febrúar	Google Jamboard Blái herinn	
8. vika 28. feb. – 4. mars	AFS og Nínukot	Tímaverkefni 3: Spurningaverkefni
9. vika 7. – 11. mars	Google drawings	
10. vika 14. – 18. mars	Hinsegin félög Canvas	
11. vika 21. – 25. mars	Frú Ragnheiður -skaðaminnkandi úrræði	Tímaverkefni 4: Spurningaverkefni
12. vika 28. – 31. mars	Einhverfusamtökin Canvas	
13. vika 4. – 8. apríl <i>Starfshlaup 8. apríl? Páskafri 9. – 18. apríl</i>	Mynd eða þáttur	
14. vika 19. – 22. apríl	Hópverkefni Google forrit	
15. vika 25. – 29. apríl	Hópverkefni	Skil á hópverkefni
16. vika 2. – 6. maí	Samantekt	

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis - Skyndihjálpar	Skil á verkefnum
1. vika 6. - 14. janúar	Kynning á áfanga og yfirferð á kennsluáætlun Mikilvægi skyndihjálpar	
2. vika 17. – 21. janúar	Bráðaofnæmi Verkefni um viðbrögð við bráðaofnæmi	Tímaverkefni 1
3. vika 24. – 28. Janúar <i>Forvarnavika gegn einelti</i>	Krampar og flog Verkefni um viðbrögð við krömpum og flogum	
4. vika 31. jan. – 4. febrúar	Beinbrot og tognun Verkefni um viðbrögð við beinbrotum og tognun	Tímaverkefni 2
5. vika 7. – 11. febrúar	Blóðsykurfall og öndunarerfiðleikar Verkefni um viðbrögð við blóðsykurfall og öndunarerfiðleika	
6. vika 14. – 18. febrúar	Aðskotahlutur í hálsi Verkefni um viðbrögð við aðskotahlutum í hálsi	Tímaverkefni 3
7. vika 21. – 25. febrúar	Bruni Verkefni um viðbrögð við bruna	Tímaverkefni 4
8. vika 28. feb. – 4. mars	Blóðnasir og blæðing Verkefni um viðbrögð við blóðnösum og blæðingu	
9. vika 7. – 11. mars	Sár Verkefni um viðbrögð við sárum	Tímaverkefni 5
10. vika 14. – 18. mars	Sjúkdómar Verkefni um ýmsa sjúkdóma	
11. vika 21. – 25. mars	Eitrun Verkefni um viðbrögð við eitrunum	Tímaverkefni 6
12. vika 28. – 31. mars	Ofkæling- hitaslag Verkefni um viðbrögð við ofkælingu og hitaslagi	
13. vika 4. – 8. apríl <i>Starfshlaup 8. apríl? Páskafri 9. – 18. apríl</i>	Skordýrabit og stungur Verkefni um viðbrögð við skordýrabiti og stungum	Tímaverkefni 7
14. vika 19. – 22. apríl	Endurlífgun ungbarna Endurlífgun fullorðinna Verkefni um endurlífgun	
15. vika 25. – 29. apríl	Slysavarnir Verkefni um slysavarnir	Tímaverkefni 8
16. vika 2. – 6. maí	Tryggja öryggi Verkefni um öryggi	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Helga, Sunna, Telma og Þórunn