

**Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2022****LÍFS1BE05****Lífsleikni á framhaldsskólabraut**

Kennari	Ásta Birna Ólafsdóttir asta.olafsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Mánudaga klukkan 13:10-13:50 eða eftir samkomulagi.	
Námsefni	Nemendur nálgast verkefnaheftir hjá kennara og nánari upplýsingar um kostnað. Unnið verður með efni m.a. upp úr bókunum ; Aðeins færri fávitar eftir Sólborgu Guðbrandsdóttur og Verum Ástfangin af lífinu eftir Þorgrím Þráinsson. Auk annarra verkefna frá kennara.	
Áfangalýsing	Efni áfangans eru fjölbreyttir þættir sem snerta daglegt líf og tengsl nemenda við samfélag sitt. Eftirfarandi viðfangsefni tilheyra námsefni áfangans: - Sjálfsmynd, sjálfsþekking, meta og efla sjálfstraust, samskiptafærni, áhugasvið og eigin hæfni á ýmsum sviðum. – Heilbrigður lífsstíll og kynheilbrigðisfræðsla. Markmiðasetning og skipulag.	

Námsmat og vægi námsmatsþátta	Námsmatið er einstaklingsmiðað, s.s. leiðsagnarmat, verkefnaskil, virkni í kennslustundum, mæting, sjálfsmat og ástundun. Regluleg endurgjöf er frá kennara á vinnuframlag nemenda og verkefnaskil.	
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐
	Sleppikerfi ☐	
	Heiti	Vægi
	Tímaverkefni (4x)	30%
	Hópverkefni	10%
	Kvikmyndaverkefni	10%
	Vinnubók	30%
	Mæting og virkni í kennslustundum	20%

Reglur áfanga	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara. Til þess að standast áfangann þarf heildarmeðaleinkunn að vera 4,5 eða hærri.
----------------------	---

Annað sem kennari vill láta koma fram	Kennsluáætlun kann að taka breytingum á önninni en þá að höfðu samráði við nemendur.
--	--

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: - tengslum sjálfsþekkingar og hamingjuríks lífs - eigin áhugasviði - styrkleikum sínum og veikleikum á mismunandi sviðum - helstu hugtökum sem tengjast sjálfsmynd og þekkingu og skilningi á eigin persónu - framkomu og framsögn - gildi heilbrigðs lífsstíls sem og skaðsemi fíkní-og annarrar áhættuhegðunar	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: - rýna í eigin sjálfsmynd og meta eigin stöðu t.d. með því að nýta sér ýmis verkfæri - nýta sér góð vinnubrögð, góða námstækni og setja sér raunhæf markmið - undirbúa mál sitt og færa rök fyrir skoðunum sínum og afstöðu - nýta sér upplýsingar um forvarnir og heilsueflingu - Virða skoðanir annarra - Taka þátt í umræðum - Íhuga og kanna eigið viðhorf til kynlífs - Eiga viðeigandi samskipti, sem einkennast af virðingu, við einstaklinga af öllum kynjum



Hæfni

Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: - greina og meta sjálfan sig á raunhæfan hátt og setja sér markmið m.t.t. áhugasviðs og styrkleika og veikleika - nota árangursríka námstækni, stjórna einbeitingu, beita mismunandi minnisaðferðum, skipuleggja og undirbúa próflestur, glósutækni, lestrartækni og tímastjórnun - flytja mál sitt á sannfærandi og öruggan hátt - velja heilsueflandi lífsstíl s.s. hollt mataræði, nægan svefn og kynheilsu - Hlusta á sjónarmið annarra - Láta skoðanir sínar í ljós - Taka ígrundaðar ákvarðanir um kynheilbrigði sitt

Vinnuáætlun - Dæmi með símati		
Tímasókn	15 vikur x 4 klst.	60 klst.
Undirbúningur f. tíma	15 vikur x 4 tímar x 20 mín	20 klst.
Undirbúningur f. próf	3 x 4 klst.	12 klst.
Verkefni	15 klst.	15 klst.
Alls		107 klst. = 5 feín*

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 6. – 14. janúar	Kynning á áfanga. Kynning á Innu fyrir nemendur Tímaverkefni 1- Eftir ár	Tímaverkefni 1
2. vika 17. – 21. janúar	Ráðherrar Íslands bls. 3	
3. vika 24. – 28. Janúar <i>Forvarnavika gegn einelti</i>	Hugrekki bls. 6 Tímaverkefni 2- Einelti	Tímaverkefni 2
4. vika 31. jan. – 4. febrúar	WHO Bls. 8	
5. vika 7. – 11. febrúar	Heimsmínjar á Íslandi bls. 10	
6. vika 14. – 18. febrúar	Unglingabólur bls.16 Tímaverkefni 3	Tímaverkefni 3
7. vika 21. – 25. febrúar	Lesblinda bls. 18 Útskriftarhúfur bls. 20	
8. vika 28. feb. – 4. mars	Sturlaðar staðreyndir bls. 22 Fjármál- þarf eða langar? Bls. 24	
9. vika 7. – 11. mars	Hópverkefni	Hópverkefni
10. vika 14. – 18. mars	Ánægjulegar athafnir: tónlist bls. 26	
11. vika 21. – 25. mars	Útlendingastofnun bls. 29	
12. vika 28. – 31. mars	Hinsegin bls. 32	
13. vika 4. – 8. Apríl <i>Starfshlaup 8. apríl? Páskafri 9. – 18. apríl</i>	Kvikmyndaverkefni	Kvikmyndaverkefni
14. vika 19. – 22. apríl	Geðheilsa bls. 35 Seigla bls. 38	
15. vika 25. – 29. apríl	Framkoma bls. 41 Tímaverkefni 4	Tímaverkefni 4
16. vika 2. – 6. maí	Mat áfanga bls. 43 Skila verkefnabók til kennara	Skila verkefnabók

*Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf
Ásta Birna Ólafsdóttir*