



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2022

LÝÐH1FA05

Kennari	Kolbrún Marelsdóttir - kolbrun.marelsdottir@fss.is		
Viðtalstími	Miðvikudögum 9:00-9:40		
Námsefni	Efni frá kennara, veraldarvefurinn og bókina Leikur að lifa		
Áfangalýsing	Áfanginn fer fram í formi fyrirlestra, umræðna, hópeflis, einstaklings- og hópverkefna. Áhersla er lögð á að efla heilsu nemenda með því að fjalla um forvarnir og mikilvægi góðrar andlegar heilsu. Kynntar verða forvarnir sem tengjast streitu, slökun, núvitund, vímuefnum, kynjafræði og geðrækt. Fjallað er um mikilvægi þess að lifa í uppbyggjandi umhverfi og bera ábyrgð á sjálfum sér. Nemendur fá leiðsögn til að efla sjálfstraust og núvitund. Unnið er með samskipti, virðingu, fordóma og mikilvægi réttlætis.		

Námsmat og vægi námsmatspátta	Ekkert lokapróf er í áfanganum. Fjölbreytt verkefni eru metin jafnt og þétt yfir önnina. Dæmi um mat eru stutt kaflapróf, tölvuverkefni, mat á umræðum, jafningjamat og sjálfsmat		
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐
	Heiti		Vægi
	Tjáning		5%
	Forvarnir		30%
	Leikur að lifa		20%
	Núvitund		5%
	Ástundun og virkni		40%

Reglur áfanga	• Slökkt skal vera á farsímum í kennslustund! • Engar óútskýrðar fjarvistir eru leyfilegar í áfanganum. • Nemandi þarf að hafa 80% raunmætingu til að standast áfanga • Ívilnun gildir ekki í þessum áfanga • Verkefnaskil: Til þess að fá verkefni að fullu metið þarf nemandi að skila á réttum tíma. Ef verkefni er ekki skilað á tilsettum tíma, þá hefur nemandi tækifæri til að koma í síðustu kennsluviku og ganga frá skilum, en getur þó aðeins fengið að hámarki 5 í einkunn. Óskilað verkefni, þýðir 0 fyrir þann hluta og lækkar þar með vetrareinkunn. • Vinnusemi, virkni og jákvæðni gildir 40% af lokaeinkunn
----------------------	--

Annað sem kennari vill láta koma fram	Við hverja hindrun sem þú yfirstígur, vex geta þín til að takast á við nýjar áskoranir 😊
---------------------------------------	--

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: - Hvað er góð heilsa og heilbrigði - Mikilvægi forvarna.	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: - Velja og hafna, með góða andlega heilsu að leiðarljósi. - Efla andlega og félagslega heilsu sína. - Efla sjálfstraust sitt og auka vísýni - Umgangast aðra með góðum samskipti
Hæfni Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: Efla heilsu sína og andlega vellíðan.	

Vinnuáætlun - Dæmi með símati		
Tímasókn	15 vikur x 4 klst.	60 klst.
Undirbúningur f. tíma	15 vikur x 1 klst.	20 klst.
Verkefnavinna	15 klst.	20 klst.
Alls		100 klst. = 5 feín*

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 6. – 14. janúar	5. kafli - Leikur að lifa	5. kafli
2. vika 17. – 21. janúar	5. kafli - Leikur að lifa	5. kafli
3. vika 24. – 28. Janúar <i>Forvarnavika gegn einelti</i>	Kynning á Hlaðvarpi Hlaðvarp um einelti	Podcast um einelti (jafningamat)
4. vika 31. jan. – 4. febrúar	Fordómar (Ömurlegt brúðkaup) Verkefni	Kynning fordómar
5. vika 7. – 11. febrúar	Verkefni Elva/ Kvan	Kynning fordómar
6. vika 14. – 18. febrúar	Geðfræðsla Hugrún	VR-skólinn verkefni
7. vika 21. – 25. febrúar	5. kafli - Leikur að lifa	5. kafli
8. vika 28. feb. – 4. mars	5. kafli - Leikur að lifa Stoðtími	5. kafli
9. vika 7. – 11. mars	VR- skólinn (Fjármáfræðsla)	VR-skólinn verkefni
10. vika 14. – 18. mars	Mynd: It's kind of a funny story	Verkefni
11. vika 21. – 25. mars	6. kafli - Leikur að lifa Samskipti	6. kafli
12. vika 28. – 31. mars	6. kafli - Leikur að lifa	Próf
13. vika 4. – 8. Apríl <i>Starfshlaup 8. apríl?</i> <i>Páskafrí 9. – 18. apríl</i>	6. kafli - Leikur að lifa	Verkefni
14. vika 19. – 22. apríl	7. kafli - Leikur að lifa	
15. vika 25. – 29. apríl	Hinsegin fræðsla	Verkefni
16. vika 2. – 6. maí	Stoðvika	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Kolbrún Marelsdóttir

Fjölbrautaskóli Suðurnesja