



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2022

Heilbrigðisfræði

LÝÐH1HP05

Kennari	Ásta Birna Ólafsdóttir asta.olafsdottir@fss.is		
Viðtalstími	Mánudagar klukkan 13:10-13:50		
Námsefni	Nemendur kaupa námshefti af kennara. Mikilvægt er að ganga frá því strax í upphafi annar ætli nemandi að sitja áfangann. Nánari upplýsingar fást hjá kennara. Nemendur fá afhent önnur verkefni frá kennara jafnóðum yfir önnina. Mikilvægt er að nemendur séu með góða möppu með skiptiblöðum og haldi vel utan um allt námsefni annarinnar.		
Áfangalýsing	Í áfanganum er komið inn á þætti sem snúa að hreinlæti, heilbrigði og heilsu. Dæmi um viðfangsefni er holt mataræði, svefn og hreyfing. Einnig verður unnið með almenna líkamsumhirðu og hreinlæti. Tekin verða fyrir ýmsir þættir sem eru mikilvægir í samskiptum okkar við annað fólk. Lögð er áhersla á að tímarnir séu líflegir, fræðandi og skemmtilegir. Efninu er skipt niður í fjóra þætti og nemendur taka próf í lok hvers náms þáttar.		

Námsmat og vægi námsmatsþátta	Til að ná áfanganum þarf að mæta vel. Taka þarf öll fjögur kaflaprófin og skila vel unninni verkefnamöppu með öllum verkefnum sem tekin voru fyrir á önninni.	
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐
	Sleppikerfi ☐	
	Heiti	Vægi
	Vinumappan x 4	40%

Kaflapróf x 4	40%
Virkni í kennslustundum og ástundun	20%

Reglur áfanga	Til að sitja áfangann þarf að fjárfesta í vinnuhefti og verkefnamöppu í upphafi annarinnar.
---------------	---

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • hugtakinu heilsa og heilsuhegðun • mikilvægi svefns og góðum svefnvenjum • mikilvægi hreinlætis • smáforritum sem tengjast heilsu og heilsuhegðun • mikilvægi hreyfingar • Hvað sé talið holt mataræði	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • meta þá þætti sem stuðla að bættri heilsu • gæta hreinlætis og sjálfumhirðu • skrá og fylgjast með svefni sínum • setja sér markmið er varða heilsuhegðun • gera hugleiðsluæfingar
	
Hæfni Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • nýta þekkingu sína um heilsu til að bæta heilsu sína. • temja sér góðar svefnvenjur • temja sér gott hreinlæti • temja sér hollari valkosti í mataræði • auka við hreyfingu sína ef þörf er á • stunda hugleiðslu • temja sér að drekka meira vatn	

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.
Alls		92 klst. = 5 fein*

*Viðmið um fjölda eininga

Einingar	Tímafjöldi í vinnu meðalnemanda í áfanga
1 fein	18 - 24 klst.
2 fein	36 - 48 klst.
3 fein	54 - 72 klst.
4 fein	72 - 96 klst.
5 fein	90 – 120 klst.

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 6. - 14. janúar	Kynning á áfanganum Horft á fræðsluefni. Vinnumappan skipulögð. Kynning á quizlet.	
2. vika 17. – 21. janúar	Hár og hárumhirða Hár og hárumhirða	Allir verða að vera komnir með vinnuheftið
3. vika 24. – 28. Janúar <i>Forvarnavika gegn einelti</i>	Allt um húðina Rætt um útlit og líkamssmánun/einelti	
4. vika 31. jan. – 4. febrúar	Allt um húðina	Könnun 1.(upp úr fyrsta námsþætti). Skil á vinnumöppu.
5. vika 7. – 11. febrúar	Námsþáttur tvö hefst. Munnur og tannhirða. Holt mataræði.	
6. vika 14. – 18. febrúar	Munnur og tannhirða. Vatnsdrykkja.	
7. vika 21. – 25. febrúar	Hendur og handþvottur	
8. vika 28. feb. – 4. mars	Hendur og handþvottur	Könnun 2. (upp úr öðrum námsþætti). Skil á vinnumöppu.
9. vika 7. – 11. mars	Námsþáttur þrjú hefst. Hreinlæti og líkamsumhirða	
10. vika 14. – 18. mars	Hreinlæti og líkamsumhirða	
11. vika 21. – 25. mars	Hreinlæti og líkamsumhirða Mikilvægi hreyfingar	
12. vika 28. – 31. mars	Hreinlæti og líkamsumhirða Mikilvægi hreyfingar	Könnun 3.(upp úr þriðja námsþætti). Skil á vinnumöppu.
13. vika 4. – 8. Apríl <i>Starfshlaup 8. apríl?</i> <i>Páskafri 9. – 18. apríl</i>	Svefn og svefnvenjur	
14. vika 19. – 22. apríl	Svefn og svefnvenjur	
15. vika 25. – 29. apríl	Heilsa og heilsuhegðun	
16. vika 2. – 6. maí	Heilsa og heilsuhegðun	Könnun 4. (uppúr fjórða námsþætti) Síðustu skil á vinnumöppu.

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Ásta Birna Ólafsdóttir