



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2022

Jákvæð sálfræði (SÁLF3JS05)

Kennari	Auður Svansdóttir, audur.svansdottir@fss.is	
Viðtalstími	Á mánudögum kl. 12:30-13:10 á kennarastofu	
Námsefni	<i>Hamingjan eflir heilsuna</i> eftir Borghildi Sverrisdóttur. Bókafélagið, 2014. Annað lesefni frá kennara.	
Áfangalýsing	Í áfanganum kynnast nemendur viðfangsefnum jákvæðrar sálfræði sem eru meðal annars styrkleikar, tilfinningar, hamingja, velferð, þakklæti, bjartsýni, sjálfsvinsemd og flæði. Fjallað verður um jákvæða sálfræði í sögulegu samhengi og kynntar verða helstu kenningar og rannsóknir á því sviði. Nemendur læra leiðir til að efla sjálfsmynd sína, auka jákvætt hugarfar og tilfinningagreind og setja sér raunhæf markmið með SMART markmiðssetningu. Auk þess verður fjallað um hvernig andleg líðan tengist hugsunum og hegðun og hvernig hægt er að hafa áhrif á hugsanir, hegðun sem skilar sér í aukinni vellíðan. Nemendur fá einnig að kynnast núvitund sem er talin efla athygli, einbeitingu og andlegt jafnvægi. Kennarar verða leiðir hvernig nemendur geta tileinkað sér núvitund í daglegu lífi. Mikil áhersla verður lögð á virkni (verkefnavinnu og umræður) nemenda bæði innan og utan kennslustofunnar. Nemendur gera meðal annars hagnýtar og gagnreyndar æfingar með það að markmiði að stuðla að jákvæðum tilfinningum og hugsunum.	

Námsmat og vægi námsmatspátta	- Áfanginn er próflaus og því er öll áhersla á verkefnavinna. - Mikilvægt er að skila öllum verkefnum og á réttum tíma. Nemendur geta skilað verkefnum eftir auglýstan skiladag en lækka um 1 í einkunn fyrir hvern virkan dag sem skilað er of seint. Kennari áskilur sér rétt til að taka ekki við verkefnum fimm dögum eftir skiladag. Nemendur þurfa að skila lokaverkefni áfangans, skila minnst annarri vinnumöppunni og ná minnst 5 í þessum tveimur námspáttum til að ljúka áfanganum. Til að ljúka áfanganum þurfa nemendur að ná lokaeinkunn 5,0.		
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐
	Heiti		Vægi
	Vinnuöppur		25% (tvær möppur 12,5% hvor mappa)
	Skilaverkefni (alls 6)		30%
	Útdráttur úr grein		15%
	Lokaverkefni		20%
	Mæting og virkni		10%

Reglur áfanga	Mætingarskylda er í áfanganum og gerð er krafa um að óútskýrðar fjarvistir fari ekki upp fyrir 10% af heildarmætingu.
----------------------	---

Annað sem kennari vill láta koma fram	- Í stærri verkefnum er mikilvægt að nemendur vísi í heimildir þegar það á við. Verkefni þar sem nemendur fá lánaðan texta frá samnemendum/netinu eða öðru útgefnu efni án þess að geta heimildar (ritstuldur) fá fallelunn. Ef nemandi fær lánað verkefni frá öðrum nemanda deilist einkunnin á þá nemendur - Mikilvægt er að nemendur skoði INNU reglulega en öll verkefni, upplýsingar um kennslufyrirkomulag og tilkynningar er hægt að nálgast þar
--	--

Þekking	Leikni	
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • jákvæðri sálfræði sem fræðigrein • helstu hugtökum og viðfangsefnum jákvæðrar sálfræði • hvernig hægt sé að nýta sér leiðir jákvæðrar sálfræði dagsdaglega til að auðga líf sitt • hvernig hægt er að nýta eigin styrkleika til að bæta eigin lífsgæði • helstu tilfinningum sem stuðla að jákvæðri hugsun og athöfnum • helstu kenningum jákvæðrar sálfræði og nauðsynlegum þáttum til hamingjuríks lífs	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • nýta sér leiðir jákvæðrar sálfræði dagsdaglega til að bæta eigin lífsgæði • ígrunda eigin hugsanir, tilfinningar og viðhorf • lesa heimildir á gagnrýnninn hátt • að velja milli kenninga og aðferða við lausn verkefna	
Hæfni		
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • bæta eigið sjálfsmat og sjálfsþekkingu • efla og nota eigin styrkleika • bregðast við neikvæðum hugsunum og tilfinningum á uppbyggilegan hátt • auka jákvæðni og þar með vellíðan í daglegu lífi • miðla jákvæðum lífsgildum • setja sér raunhæf markmið • nálgast verkefni á faglegan og sjálfstæðan hátt		
Vinnuáætlun nemenda		
Tímasókn	15 vikur x 4 klst.	60 klst.
Frágangur verkefna í vinnubókum og frágangur annarra verkefna	9 klst.	9 klst.
Ástundun verkefna og ígrundun þeirra	15 x 2 klst	30 klst.
Lokaverkefni og kynning	8 klst.	8 klst.
Alls		107 klst. = 5 feín*

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 6. - 14. janúar	Kynning á áfanga. Þema 1: Uppruni jákvæðrar sálfræði og markmiðssetning. <i>Lesefni:</i> 1.kafli í Hamingjan eflir heilsuna (HH) og efni frá kennara	
2. vika 17. – 21. janúar	Þema 2: Tilfinningar-streita-núvitund. <i>Lesefni:</i> 3. Kafli í HH og efni frá kennara	Skilaverkefni 1: Markmiðssetning 5%
3. vika 24. – 28. Janúar <i>Forvarnavika gegn einelti</i>	Þema 2: Tilfinningar-streita-núvitund. <i>Lesefni:</i> 3. Kafli í HH og efni frá kennara	
4. vika 31. jan. – 4. febrúar	Þema 2: Tilfinningar-streita-núvitund. <i>Lesefni:</i> 3. Kafli í HH og efni frá kennara	Skilaverkefni 2: Þrír góðir hlutir 5%
5. vika 7. – 11. febrúar	Þema 3: Hamingjan og sjálfsvinsemd <i>Lesefni:</i> 2. Kafli í HH og efni frá kennara	Skilaverkefni 3: Núvitund í daglegu lífi 5%
6. vika 14. – 18. febrúar	Þema 3: Hamingjan og sjálfsvinsemd <i>Lesefni:</i> 2. Kafli í HH og efni frá kennara	
7. vika 21. – 25. febrúar	Þema 3: Hamingjan og sjálfsvinsemd <i>Lesefni:</i> 2. Kafli í HH og efni frá kennara	Skila vinnumöppu 1 – 12,5%
8. vika 28. feb. – 4. mars	Þema 4: Hugsun-hegðun-líðan. <i>Lesefni:</i> Efni frá kennara	
9. vika 7. – 11. mars	Þema 4: Hugsun-hegðun-líðan. <i>Lesefni:</i> Efni frá kennara	Skilaverkefni 4: Hugsanaskráning EÐA efling sjálfsmýndar 5%
10. vika 14. – 18. mars	Þema 5: Svefn <i>Lesefni:</i> Efni frá kennara	
11. vika 21. – 25. mars	Þema 5: Svefn <i>Lesefni:</i> Efni frá kennara	Skilaverkefni 5: svefnskráning 5%
12. vika 28. – 31. mars	Þema 6: Ást og samskipti <i>Lesefni:</i> Efni frá kennara	
13. vika 4. – 8. Apríl <i>Starfshlaup 8. apríl? Páskafri 9. – 18. apríl</i>	Þema 6: Ást og samskipti <i>Lesefni:</i> Efni frá kennara	Grein 15%
14. vika 19. – 22. apríl	Þema 7: styrkleikar <i>Lesefni:</i> Efni frá kennara	Skila vinnumöppu 2 – 12,5%
15. vika 25. – 29. apríl	Þema 7: styrkleikar <i>Lesefni:</i> Efni frá kennara	Skilaverkefni 6: Efling styrkleika 5%
16. vika 2. – 6. maí	Samantekt og verkefnavinna	Lokaverkefni 20%

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Auður Svansdóttir