



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2023

LÝÐH1FA05

Kennari	Kolbrún Marelsdóttir - kolbrun.marelsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Mánudagar kl. 14.20 -15.00	
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 farsínum 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 <u>Verkefnaskil:</u> 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. <u>Vinnusemi, virkni og jákvæðni gildir 40% af lokaeinkunn</u>
----------------------	--

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

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 víðsýni - 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 fein*

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 5. - 15. janúar	4. kafli - Leikur að lifa	5. kafli
2. vika 16. - 22. janúar	4. kafli - Leikur að lifa	5. kafli
3. vika 23. - 29. janúar	Kynning á Hlaðvarpi Hlaðvarp um einelti	Podkast um einelti (jafningamat)
4. vika 30. janúar - 5. febrúar	Fordómar (Ömurlegt brúðkaup) Verkefni	Kynnig fordómar
5. vika 6. - 12. febrúar	Verkefni Elva/ Kvan	Kynnig fordómar
6. vika 13. - 19. febrúar	5. kafli - Leikur að lifa	
7. vika 20. - 26. febrúar	5. kafli - Leikur að lifa	5. kafli
8. vika 27. febrúar - 5. mars	5. kafli - Leikur að lifa Stoðtími	5. kafli
9. vika 6. - 12. Mars <i>Miðannamat</i>	Sjálfsmynd	
10. vika 13. - 19. mars	Mynd: It's kind of a funny story	Verkefni
11. vika 20. - 26. mars	6. kafli - Leikur að lifa Samskipti	6. kafli
12. vika 27. mars - 2. apríl <i>Starfshlaup - Páskafri</i>	6. kafli - Leikur að lifa	Próf
13. vika 11. - 16. apríl	6. kafli - Leikur að lifa	Verkefni
14. vika 17. - 23. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	7. kafli - Leikur að lifa	
15. vika 24. - 30. apríl	Hinsegin fræðsla	verkefni
16. vika 1. - 10. maí	Stoðvika	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf,

Kolbrún Marelsdóttir