



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2023

LÝÐH1HF05

Kennari	Andrés Þ. Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is Kolbrún Marelsdóttir, kolbrun.marelsdottir@fss.is Kristjana H. Gunnarsdóttir, kristjana.gunnarsdottir@fss.is	 
Viðtalstími	Andrés - Þriðjudaga kl. 11:55 – 12:35 Gunnar - Þriðjudaga kl. 13:00 – 13:40 Kolbrún - Mánudaga kl. 14:00 – 14:40 Kristjana - Mánudaga - kl. 11:20 – 12:00	 
Námsefni	Mannkostamenntun og veraldarvefurinn	
Áfangalýsing	Áfanginn fer fram í formi hópeflis, fyrirlestra og umræðna. Lögð verða fyrir einstaklings- og hópverkefni. Áhersla er lögð á að efla heilsu og mannkosti nemenda með því að fjalla um heilbrigðan lífstíl og forvarnir. Rætt verður um ýmislegt sem mikilvægt er að þekkja, svo lífsgæði nemandans verði sem best í framtíðinni. Umfjöllunarefnið eru m.a. andleg-, líkamleg- og félagsleg heilsa, svefn, streita, kynfræðsla, fíkn, sjálfsábyrgð, sjálfstraust, núvitund, fjármálalæsi, hómor, sorg, gleði, vinátta, tilfinningar og stafræn borgaravitund. Unnið er með samskipti, virðingu, fordóma og mikilvægi réttlætis.	

Námsmat og vægi námsmatsþátta	Ekkert lokapróf er í áfanganum. Fjölbreytt verkefni eru metin jafnt og þétt yfir önnina. Dæmi um mat eru stutt kaflapróf, mat á umræðum og jafningjamat. Krafist er að lágmarki 92% verkefnaskila. Verkefni eru ekki metin til einkunnar ef raunmæting í áfanganum er undir 80% . Til að ljúka áfanga þá er skilyrði að klára gönguferð.		
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐
	Heiti		Vægi
	Mannkostamenntun		25%
	Ganga / útivist		10%
	Forvarnarvika		10%
	Önnur verkefni		35%
	Ástundun		20%

Vinnuáætlun		
Tímasókn	16 vikur x 4 klst.	64 klst.
Verkefnavinna	16 vikur x 1 ½ klst.	24 klst.
Alls		88 klst. = 5 feín*

Reglur áfanga	• Slökkt skal vera á farsímum í kennslustund nema með leyfi kennara • Nemendum ber að sækja allar kennslustundir, sjá nánar í Skólasóknarreglur Fjölbrautaskóli Suðurnesja (fss.is) • Ívilnun gildir ekki í þessum áfanga • Verkefnum og prófum fyrri hluta annar þarf að vera lokið fyrir miðannarmat og skal þeim skilað í síðasta lagi á stoðdegi áfangans í viku 8. • Verkefnum og prófum seinni hluta annar þarf að vera lokið í síðasta lagi í stoðviku áfangans 8. - 10. maí. • Nemendur eru hvattir til að taka með sér fartölvu í tíma.
----------------------	--

Annað sem kennari vill láta koma fram	Bros og að hrósa kostar ekkert, en gefur mjög mikiðBROSTU og HRÓSAÐU !
--	--

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • Hvað er góð heilsa • Mikilvægi forvarna • Mannkostum	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • Velja og hafna, með góða heilsu að leiðarljósi. • Efla líkamlega, andlega og félagslega heilsu sína. • Efla sjálfstraust sitt og auka víðsýni. • Umgangast aðra með góðum samskiptum • Afla sér þekkingar á kynheilbrigði.
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • Efla heilsu sína og stunda heilbrigðan lífsstíl	

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 5. - 13. janúar	Kynning Hópefli Viðtal	Viðtal kynning
2. vika 16. - 20. janúar	Hagnýtur fróðleikur Heilsa Vinátta HSS kynning	Hagnýtur fróðleikur Vináttuverkefni HSS verkefni
3. vika 23. - 27. janúar	Mannkostamenntun I- Í upphafi skyldi endinn skoða	Verkefni úr Mannkostamenntun
4. vika 30. janúar - 3. febrúar	VR skólinn Fjármálafræðsla	Verkefni úr VR skóla
5. vika 6. - 10. febrúar	Fjármálafræðsla Mannkostamenntun II - Inn á fullorðinsárin	Verkefni úr fjármálafræðslu Verkefni úr Mannkostamenntun
6. vika 13. - 17. febrúar	Mannkostamenntun II - Inn á fullorðinsárin Sorg og gleði Ástráður	Verkefni úr Mannkostamenntun Verkefni úr Ástráðsfyrirlestri
7. vika 20. - 24. febrúar	Mannkostamenntun III - Tilfinningar	Verkefni úr Mannkostamenntun Stoðdagur
8. vika 27. febrúar - 3. mars	Fordómar – Kvikmyndin Ömurlegt brúðkaup	Verkefni tengt myndinni Ömurlegt brúðkaup
9. vika 6. - 10. Mars <i>Miðannarmat</i>	Forvarnarvika	Verkefni tengd forvarnarviku
10. vika 13. - 17. mars	Hinsegin fræðsla Mannkostamenntun IV - Samskipti	Verkefni úr Mannkostamenntun
11. vika 20. - 24. mars	Geðrækt – Kvikmyndin It's a kind of a funny story Kvíði	Verkefni tengt myndinni It's a kind of a funny story Verkefni tengt umfjöllun um kvíða
12. vika 27. – 31. mars <i>Starfshlaup - Páskafri</i>	Geðrækt – Hugarún Streita, svefn og slökun	Verkefni tengt umfjöllun um streitu, svefn og slökun
13. vika 11. - 14. apríl	Útivist Myndband	Útivistarverkefni
14. vika 17. - 21. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Útivist Gönguferð	Gönguferð á Þorbjörn 18. apríl
15. vika 24. - 28. apríl	Samfélagsmiðlar Sjálfsmynd Skyndihjálp/Bjargráður	Spurningar tengt umfjöllun um sjálfsmynd Skyndihjálparverkefni
16. vika 1. - 10. maí	Fíkn Hvatning Stoðtímar	Verkefni tengt umfjöllun um fíkn Lokaskil á verkefnum

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf,

Andrés, Gunnar, Kolbrún og Kiddý