



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2023

SÁLF3JS05

Kennari	Auður Svansdóttir, audur.svansdottir@fss.is	
Viðtalstími	Þriðjudagar kl. 10:00-10:40 á kennarastofu.	
Námsefni	<i>Hamingjan eflir heilsuna</i> eftir Borghildi Sverrisdóttur. Bókafélagið, 2014. Annað námsefni 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 eigin hugsanir, hegðun sem skilar sér í aukinni vellíðan. Þá kynnast nemendur núvitund, iðka hana og tileinka sér í daglegu lífi en núvitund er talin efla athygli og einbeitingu, bæta líðan, auka hugarró og andlegt jafnvægi svo eitthvað sé nefnt. Núvitund er stunduð í kennslustundum 1x í viku í u.þ.b. 10 vikur. 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	Mikilvægt er að skila öllum verkefnum og á réttum tíma. Nemendur geta skilað verkefnum eftir auglýstan skiladag en lækka um 0,5 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 þreyta alla þætti námsmatsins og fá að meðaltali 4,5 úr þeim, til að ljúka áfanganum.	
	Símatsáfangi ☒ Lokapróf ☐ Sleppikerfi ☐	
	Heiti	Vægi
	Tímaverkefni	15%
	Æfingar x 5	30%
	Ígrundunarverkefni x 3	15%
	Tímapróf x 2	10%
	Lokaverkefni og kynning	20%
	Mæting og virkni	10%

Reglur áfanga	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.
Annað sem kennari vill láta koma fram	Mikil áhersla er á ástundun verkefna og að nemendur taki ábyrgð á námi sínu og þeirri vinnu sem fram fer innan sem utan kennslustunda. Það þýðir meðal annars að nemendur þurfa sjálfir að fylgjast með og passa uppá skila- og prófdagsetningar og ef þeir missa úr tíma er það á þeirra ábyrgð að falast eftir þeim upplýsingum/verkefnum sem fór fram í þeim tíma. Í hópavinnu er ætlast til að allir hópmeðlimir séu virkir og leggi sitt af mörkum í verkefnið. Ef upp koma aðstæður þar sem ekki ríkir samstarf innan hópsins - eða að sumir hópmeðlimir eru ekki að sinna sinni vinnu- þá þarf að láta kennara vita. Kennari áskilur sér þann rétt að gefa einstaklingseinkunn fyrir hópverkefni ef rík ástæða þykir. Í sumum verkefnum og í ritgerðum er gerð krafa að nemendur noti og vísi í heimildir. Ritstuldur er engan veginn liðinn en verkefni þar sem nemendur fá lánaðan texta frá öðrum nemendum/netinu eða öðru útgefnu efni án þess að geta heimilda fá fallelkunn. Ef nemandi skilar einstaklingsverkefni sem er eins (eða nánast eins) og verkefni annars 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 gagnrýnnan hátt
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	

Virðing, samvinna og árangur

Vinnuáætlun		
Tímasókn	16 vikur x 4 klst.	64 klst.
Undirbúningur f. tíma	16 vikur x 3 tímar x 20 mín	16 klst.
Undirbúningur f. próf	2 klst.	2 klst.
Lokaverkefni	10 klst.	10 klst.
Æfingar og ígrundunardagbók	6 klst.	6 klst.
Alls		98 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 5. - 15. janúar	Kynning á áfanga. Þema 1: Uppruni jákvæðrar sálfræði, heilsa og markmiðssetning. Leseefni: 1.kafli í <i>Hamingjan eflir heilsuna</i> (HH) og efni frá kennara	
2. vika 16. - 22. janúar	Þema 1: Uppruni jákvæðrar sálfræði, heilsa og markmiðssetning. Leseefni: 1.kafli í <i>Hamingjan eflir heilsuna</i> (HH) og efni frá kennara	
3. vika 23. - 29. janúar	Þema 2: Tilfinningar Leseefni: 2. og 3. kafli í HH og efni frá kennara	Æfing 1 – 6%
4. vika 30. janúar - 5. febrúar	Þema 2: Tilfinningar Leseefni: 2. og 3. kafli í HH og efni frá kennara	Ígrundun 1 – 5%
5. vika 6. - 12. febrúar	Þema 3: Núvitund Leseefni: Efni frá kennara	Æfing 2 – 6%
6. vika 13. - 19. febrúar	Þema 4: Hugsun - hegðun - líðan Leseefni: 4. Kafli í HH og efni frá kennara	
7. vika 20. - 26. febrúar	Þema 4: Hugsun – hegðun - líðan Leseefni: 4. Kafli í HH og efni frá kennara	Æfing 3 – 6%
8. vika 27. febrúar - 5. mars	Þema 4: Hugsun - hegðun - líðan Leseefni: 4. Kafli í HH og efni frá kennara	Tímapróf 1 – 5%
9. vika 6. - 12. mars <i>Miðannarmat</i>	Þema 5: Hamingja - sjálfsmynd- áhugahvöt Leseefni: 2. Kafli í HH og efni frá kennara	Æfing 4 – 6%
10. vika 13. - 19. mars	Þema 5: Hamingja - sjálfsmynd- áhugahvöt Leseefni: 2. Kafli í HH og efni frá kennara	Ígrundun 2 – 5%
11. vika 20. - 26. mars	Þema 5: Hamingja – sjálfsmynd - áhugahvöt Leseefni: 2. Kafli í HH og efni frá kennara	
12. vika 27.mars - 2. apríl <i>Starfshlaup - Páskafri</i>	Þema 6: Styrkleikar - gildi - flæði Leseefni: Efni frá kennara	
13. vika 11. - 16. apríl	Þema 6: Styrkleikar - gildi - flæði Leseefni: Efni frá kennara	Ígrundun 3 – 5%
14. vika 17. - 23. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Þema 7: Ást - sambönd - samskipti Leseefni: Efni frá kennara	Æfing 5 – 6%
15. vika 24. - 30. apríl	Þema 7: Ást - sambönd - samskipti Leseefni: Efni frá kennara	Tímapróf 2 – 5%
16. vika 1. - 10. maí	Samantekt, vinna í lokaverkefni og kynningar Leseefni: 5.kafli í HH	Lokaverkefni og kynning – 20%

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf,

Auður Svansdóttir