



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2025

LÍFS1GA02(C)(1)

Kennari	Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is	
Viðtalstími	Þriðjudaga kl. 10:25 – 10:55	
Námsefni	Efni frá kennara	
Áfangalýsing	Áfanginn fer fram í formi fyrirlestra og umræðna. Lögð verða fyrir einstaklings- og hópverkefni. Áhersla er lögð á að efla heilsu og mannkosti nemenda. Rætt verður um ýmislegt sem mikilvægt er að þekkja, svo lífsgæði nemandans verði sem best í framtíðinni. Umfjöllunarefnin eru m.a. andleg-, líkamleg- og félagsleg heilsa, svefn, streita, sjálfsábyrgð, dyggðir, núvitund, fjármálavitund, tilfinningar o.fl. Unnið er með samskipti, virðingu og mikilvægi réttlætis.	

Námsmat og vægi námsmatspátta	Fjölbreytt verkefni eru metin jafnt og þétt yfir önnina. <u>Til að ljúka áfanga þarf að:</u> - Ná að lágmarki 5,0 að meðaltali úr öllum námsmatsflokkum (flokkarnir hér að neðan). - Skila þarf <u>öllum verkefnum</u> og gæta þess að einkunn í hverjum námsflokki sé að lágmarki 5,0	
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐
		Sleppikerfi ☐
Heiti/Námsflokkar		Vægi
Almenn verkefni		50%
Geðheilsa		15%
Útivist		15%
Fjármál		10%
Virkni/mæting		10%

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
---------------	---

Annað sem kennari vill láta koma fram	Nemendur eru hvattir til að taka með sér fartölvu í tíma. Gönguferð er áætluð í kennslustund föstudaginn 2. maí Bros og að hrósa kostar ekkert, en gefur mjög mikiðBROSTU og HRÓSAÐU !
--	---

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • Mikilvægi góðrar líkamlegra og andlegra heilsu • Eflingu sjálfsmyndar • Mannkostum • Góðri framkomu	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • Efla líkamlega, andlega og félagslega heilsu sína. • Efla sjálfstraust sitt og auka vísýni. • Umgangast aðra með góðum samskiptum • Taka þátt í umræðum og hópavinnu
	
Hæfni Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • Efla heilsu sína og stunda heilbrigðan lífsstíl • Lifa farsælu lífi þar sem einstaklingurinn er stöðugt að reyna að bæta sig • Sýna frumkvæði og vera fyrirmynd í samfélaginu	

Vinnuáætlun		
Tímasókn	8 vikur x 4 klst.	32 klst.
Verkefnavinna	8 Vikur x 1 ½ klst.	12 klst.
Alls		44 klst. = 2 ein

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 3. - 7. mars	Mannkostamenntun „Í upphafi skyldi endinn skoða“; Dyggðir, farsælt líf skv. Aristóteles, fyrirmyndir.	1. Gott og farsælt líf, dyggðir 2. Fyrirmyndir 3. Hvernig persóna ert þú?
2. vika 10. - 14. mars	VR-Skóli lífsins	1. Myndbönd og spurningar á VR.is 2. Spurningar úr VR-skólanum
3. vika 17- 21. mars	Mannkostamenntun „Inn á fullorðinsárin“, „Tilfinningar, svipbrigði“	1. Fimm styrkleikar 2. Klípusaga 3. Svipbrigði
4. vika 24. - 28. mars	Fyrirlestur/heimsókn frá 78 Samtökunum	1. Ö - A
5. vika 31. mars - 4. apríl	Geðrækt, geðheilsa Kvikmynd	1. Myndband + spurningar 2. Kvikmynd
6. vika 7. - 11. apríl <i>Starfshlaup - Páskafri</i>	STARFSLAUP	
7. vika 22. - 25. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Streita, svefn, slökun	Verkefni
8. vika 28. apríl - 2. maí	Útivist, gönguferð	Verkefni á Innu Núvitundarverkefni
9. vika 5. - 9. maí	Samfélagsmiðlar Stoðtími	Lokaskil á verkefnum

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Gunnar Magnús Jónsson