



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2026

HBFR1SS03

Kennari	Ólöf Ósk Óladóttir olof.oladottir@fss.is	
Viðtalstími	Mánudagar klukkan 14:00-14:40 í stofu 221	
Námsefni	Vinnubókin Kynheilbrigði, verkefnahefti 1, eftir Maríu Jónsdóttir. Gefin út af Leikni, Reykjavík 2017. Ásamt ýmsu efni frá kennara sem tengist efnispáttum vinnubókarinnar.	
Áfangalýsing	Farið verður yfir líkamlegar og tilfinningalegar breytingar sem eiga sér stað þegar kynþroska er náð og þær áskoranir sem geta fylgt því að stíga skrefið frá barnæsku til fullorðinsára. Lögð er sérstök áhersla á kynheilbrigði og sjálfsþekkingu og reglur samfélagsins, mörk, góðar og slæmar snertingar og mikilvægi samþykkis. Einnig verður fjallað um samskipti, vináttu og það að eignast kærasta eða kærustu. Kenndar eru þrjár kennslustundir á viku.	
Námsmat og vægi námsmatspátta	Áfanginn er símatsáfangi. Námsmat verður fjölbreytt og verður á formi vinnubókar og þátttöku í tímum.	
	Símatsáfangi x	Lokapróf ☐ Sleppikerfi ☐
	Heiti	Vægi
	Virkni í kennslustundum	50%
	Vinnubók	50%

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: - A kynheilbrigði - B ábyrgri kynhegðun - C reglum í samfélaginu - D kynþroskinn	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: - A bera ábyrgð á kynheilsu sinni - B sýna ábyrga kynhegðun - C bregðast rétt við á hverjum stað og tíma
Hæfni Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: - A lesa í reglur samfélagsins - B muninn á réttu og röngu - C greina líkamlegar breytingar á kynþroska	

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 6.-9. janúar	Kynning á áfanga	
2. vika 12.-16. janúar	Sjálfsmynd	
3. vika 19.-23. janúar	Sjálfsmynd	
4. vika 26.-30. janúar	Einkarými og almannafæri	
5. vika 2.-6. febrúar	Góð og vond snerting	
6. vika 9.-13. febrúar	Góð og vond snerting	
7. vika 16.-20. febrúar <i>Uppbrotsdagur 18. feb</i>	Lífshringurinn	
8. vika 23.-27. febrúar <i>Vetrarleyfi 27. feb</i>	Lífshringurinn	
9. vika 2.-6. mars <i>Námsmatsdagur 2. mars</i>	Lífshringurinn	
10. vika 9.-13. mars	Einkasvæði líkamans	
11. vika 16.-20. mars	Einkasvæði líkamans	
12. vika 23.-27. mars <i>Starfshlaup 27. mars</i>	Kynþroski	
13. vika 6.-10. apríl <i>Annar í páskum 6. apríl</i>	Kynþroski	
14. vika 13.-17. apríl	Líkamsvessar	
15. vika 20.-24. apríl <i>Sumard. fyrsti 23. apríl</i>	Hreinlæti	
16. vika 27. apríl-1. maí <i>Dimissio 30. apríl</i>	Hreinlæti	
17. vika 4.-8. maí <i>Stoðdagur 8. maí</i>	Upprifjun	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Ólöf Ósk Óladóttir