



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2026

LÍFF1ML03

Kennari	Helena Rut Borgarsdóttir helena.borgarsdottir@fss.is Ólöf Ósk Óladóttir olof.oladottir@fss.is Telma Rut Eiríksdóttir telma.eiriksdottir@fss.is Valgerður Guðbjörnsdóttir valgerdur.gudbjornsdottir@fss.is Þóra Sigríður Jónsdóttir thora.jonsdottir@fss.is Íris Lind Björnsdóttir, iris.lind.bjornsdottir@fss.is Magnús Einþór Áskelsson, magnus.askelsson@fss.is Thelma Dögg Árnadóttir, thelma.dogg@fss.is Kristín María Birgisdóttir – kristin.maria@fss.is	        
Viðtalstími	Mánudagar klukkan 14:00-14:40 í stofu 221	
Námsefni	Kennslu- og vinnubók sem Kristín María, Helena Rut og Ólöf Ósk tóku saman, bókin er seld á bókasafni skólans.	
Áfangalýsing	Í áfanganum verður fjallað um mannlíkamann og helstu líffærakerfi hans. Markmiðið er að gefa nemendum grunnskilning á því hvernig líkaminn virkar, hvernig líffærin vinna saman og hvernig heilbrigður lífsstíll hefur áhrif á heilsu. Kennslan byggir á fyrirlestrum, umræðum og verkefnavinnu.	
Námsmat og vægi námsmats-þátta	Námsmat verður fjölbreytt og verður á formi tímaverkefna, vinnubókar og þátttöku í tímum. Tekin verða þrjú tímaverkefni sem gilda 10% hvert. Vinnubók verður metin tvisvar á önninni og gildir 15% hvort skipti. Í lok annar verður lokapróf úr öllu efni bókarinnar sem gildir 20%.	
	Símatsáfangi ☐ Lokapróf ☒ Sleppikerfi ☐	
	Heiti	Vægi
	Tímaverkefni	30%
	Vinnubók	30%
	Virkni í kennslustundum	20%
	Lokapróf	20%

Reglur áfanga

Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • byggingu og starfsemi helstu líffæraakerfa • grunnhugtökum líffræðinnar • hvernig heilbrigður lífsstíll hefur áhrif á heilsu	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • beita gagnrýninni hugsun • virða skoðanir annarra • taka þátt í umræðum og láta skoðanir sínar í ljós
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • lesa líffræðilegar upplýsingar úr máli og myndum • tengja líffræðilega þekkingu við eigin reynslu og daglegt líf. • geta nota líffræðihugtök á einfaldan og skýran hátt í daglegu lífi.	

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 6.-9. janúar	Kynning áfanga og ýmis upprifjun	
2. vika 12.-16. janúar	Inngangur og Mannslíkaminn	
3. vika 19.-23. janúar	Frumur og vefir	
4. vika 26.-30. janúar	Samskiptadagur 26. Janúar -engin kennsla á starfsbraut Meltingakerfið	
5. vika 2.-6. febrúar	Öndunarkerfið	
6. vika 9.-13. febrúar	Hjarta og blóðrásarkerfið	
7. vika 16.-20. febrúar <i>Uppbrotsdagur 18. feb</i>	Hjarta og blóðrásarkerfið	Tímaverkefni 1
8. vika 23.-27. febrúar <i>Vetrarleyfi 27. feb</i>	Taugakerfið	Fyrri skil á vinnubók
9. vika 2.-6. mars <i>Námsmatsdagur 2. mars</i>	Stoðkerfið	
10. vika 9.-13. mars	Stoðkerfið	
11. vika 16.-20. mars	Húð, hár og neglur	Tímaverkefni 2
12. vika 23.-27. mars <i>Starfshlaup 27. mars</i>	Ónæmiskerfið	
13. vika 6.-10. apríl <i>Annar í páskum 6. apríl</i>	Hormón og æxlunarkerfið	
14. vika 13.-17. apríl	Hormón og æxlunarkerfið	
15. vika 20.-24. apríl <i>Sumard. fyrsti 23. apríl</i>	Þvag og útskilnaðarkerfið	
16. vika 27. apríl-1. maí <i>Dimissio 30. apríl</i>	Líkaminn í jafnvægi	Tímaverkefni 3 Seinni skil á vinnubók
17. vika 4.-8. maí <i>Stoðdagur 8. maí</i>	Upprifjun og undirbúningur fyrir lokapróf	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Helena Rut, Ólöf Ósk, Telma Rut, Valgerður, Þóra Sigríður, Íris Lind, Magnús Einþór, Thelma Dögg og Kristín María