

**Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2026****LÝÐH1FA05- 1 OG 2**

Kennari	Kolbrún Marelsdóttir, kolbrun.marelsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Kolbrún - Þriðjudaga kl. 14:00 – 14:40	
Námsefni	Efni frá kennara	
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 lífsstíl og forvarnir. Rætt verður um ýmislegt sem mikilvægt er að þekkja, svo lífsgæði nemandans verði sem best í framtíðinni. Umfjöllunarefni eru m.a. andleg-, líkamleg- og félagsleg heilsa, svefn, streita, kynfræðsla, fíkn, sjálfsábyrgð, sjálfstraust, núvitund, fjármálalæsi, húmor, sorg, gleði, vinátta, tilfinningar og stafræn borgaravitund. Unnið er með samskipti, virðingu, fordóma og mikilvægi réttlætis.	

Námsmat og vægi námsmatspátta	Fjölbreytt verkefni eru metin jafnt og þétt yfir önnina. Lokapróf er í lok áfangans í próftöflu. Nemendur sem hafa skilað <u>ÖLLUM</u> verkefnum yfir önnina þurfa <u>ekki</u> að taka lokapróf. Hægt verður að skila óloknum verkefnum í stoðviku. Ef verkefni er <u>ekki</u> skilað innan tímaramma er mest hægt að fá 7 í einkunn þegar verkefni er skilað í stoðviku. <u>Til að ljúka áfanga þarf að:</u> - Ná að lágmarki 5,0 að meðaltali úr öllum námsmatsflokkum	
	Símatsáfangi ☐ Lokapróf ☐ Sleppikerfi ☒	
	Heiti - Námsmatsflokkar	Vægi
	Kynningar	5%
	Almenn verkefni	15%
	Forvarnir	15%
	Kvikmyndir/þættir	5%
	Fjármál	5%
	Fyrirlestrar	5%
	Virkni	10%
	Lokapróf	40%

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) - Virknieinkunn er metin út frá skólasóknarreglum - 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 7. <u>Ekki er hægt að taka upp verkefni fyrri hluta annar eftir miðannarmat.</u> - Verkefnum og prófum seinni hluta annar þarf að vera lokið í síðasta lagi á stoðdegi síðasta skóladag annar.
----------------------	--

Annað sem kennari vill láta koma fram	Nemendur eru hvattir til að taka með sér fartölvu í tíma. 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	

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

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 6.-9. janúar	Kynning Hópefli Ratleikur	Ratleikur - verkefni Viðtal – verkefni Viðtal – kynning
2. vika 12.-16. janúar	Leikur að lifa	Leikur að lifa 1. kafli
3. vika 19.-23. janúar	VR skólinn Fjármálafræðsla - Heimsókn	Klink - Innupróf Hvað kosta ég ? - Verkefni VR skólinn - próf
4. vika 26.-30. janúar	Mannkostamenntun 1: - Farsælt líf, dygðir - Fyrirmyndir - „Hvernig persóna ert þú?“ Skyndihjálpi/Bjargráður	Dygðir - verkefni Fyrirmynd – verkefni Skyndihjálpi - Innupróf
5. vika 2.-6. febrúar	Heimsreisuverkefni - Hópverkefni	Nemendur kynna sitt verkefni fyrir bekknum
6. vika 9.-13. febrúar	Mannkostamenntun 2: - Lífsagan mín - Styrkleikar - Klípusaga Prestar; Sorg og gleði - Heimsókn	Lífsagan mín - verkefni Styrkleikar - verkefni Klípusaga - verkefni
7. vika 16.-20. febrúar	Fordómar – Kvikmynd Stoðtími	Fordómar – Verkefni <i>Uppbrotsdagur 18. feb</i>
8. vika 23.-27. febrúar <i>Vetrarleyfi 27. feb</i>	Forvarnarvika Forvarnardagur í 88 Húsinu Listin að lifa	Forvarnarmyndbönd-Innupróf Forvarnardagspróf Listin að lifa 2.kafli
9. vika 2. -6. mars <i>Námsmatsdagur 2. mars</i>	Listin að lifa Hinsegin fræðsla – Heimsókn	Hinsegin fræðsla - verkefni
10. vika 9.-13. mars	Sjálfsmynd og einelti: - „Mannasiðir“ - Stuttmynd Mannkostamenntun 3: Samskipti	„Mannasiðir“ - verkefni Mannkostamenntun - verkefni
11. vika 16.-20. mars	Útvíst - Gönguferð Núvitund Kvikmynd	Útvíst - verkefni Núvitund – verkefni Kvikmynd - Innupróf
12. vika 23.-27. mars	Streita, svefn og slökun	Streita, svefn og slökun- Innupróf <i>Starfshlaup 27. mars</i>
13. vika 6.-10. apríl	Geðrækt – Kvikmynd	Kvikmynd - Innupróf <i>Annar í páskum 6. apríl</i>
14. vika 13.-17. apríl	Geðrækt – Hugarafl – Heimsókn Samfélagsmiðlar Samfélagslöggætt - Heimsókn	Hugarafl - verkefni Samfélagsmiðlar - verkefni
15. vika 20.-24. apríl	Fíkn Forvarnir	Verkefni <i>Sumard. fyrsti 23. apríl</i>
16. vika 27. apríl-1. maí <i>Dimissio 30. apríl</i>	Listin að lifa Heilsa – Þjálfun - Hreyfing	
17. vika 4.-8. maí <i>Stoðdagur 8. maí</i>	Hvatning Samantekt Stoðtími	Lokaskil á verkefnum

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Kolbrún

Fjölbrautaskóli Suðurnesja