



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2026

LÝÐH1HF05

Kennari	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is Kolbrún Marelsdóttir, kolbrun.marelsdottir@fss.is	  
Viðtalstími	Andrés – Miðvikudaga 13:20 - 14:00 Gunnar - Miðvikudaga 10:30 - 11:10 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 námsmatsþátta	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. Verkefni vikunnar loka alltaf á Innu kl. 23:59 á sunnudegi. 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 - Klára gönguferð - Taka þátt í Forvarnardegi ungra ökumanna	
	Símatsáfangi ☐ Lokapróf ☐ Sleppikerfi ☒	
	Heiti - Námsmatsflokkar	Vægi
	Kynningar	5%
	Almenn verkefni	20%
	Forvarnir	15%
	Kvikmyndir/þættir	10%
	Útivist	10%
	Fjármál	5%
	Fyrirlestrar	5%
	Virgni	10%
	Lokapróf	20%

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. Í þessum áfanga eru nokkrir tímar fyrir utan stundatöflu eins og t.d. gönguferð (áætlaðir 3-4 tímar) og Forvarnardagur (áætlaðir 3-4 tímar). 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 Rattleikur	Rattleikur - verkefni Viðtal – verkefni Viðtal – kynning
2. vika 12.-16. janúar	Viðtal Hagnýtur fróðleikur HSS kynning – Heimsókn Almenn heilsa og jákvæð samskipti	Viðtal – verkefni Hagnýtur fróðleikur- verkefni HSS – verkefni Almenn heilsa - Innupróf
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	Heimsreisiverkefni - 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	Forvarnarmyndbönd-Innupróf Forvarnardagspróf
9. vika 2. -6. mars <i>Námsmatsdagur 2. mars</i>	Ástráður, kynfræðsla – Heimsókn Hinsegin fræðsla – Heimsókn	Ástráður – verkefni 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 Samfélagslöggan - 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>	„Myndin af mér“ - Stuttmynd Góður dagur Heilsa – Þjálfun - Hreyfing	„Myndin af mér“ – verkefni Góður dagur - verkefni
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

Andrés, Gunnar Magnús og Kolbrún

Fjölbrautaskóli Suðurnesja