



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2026

SÁLF3JS05

Kennari	Andri Sigurðsson, andri.sigurdsson@fss.is																						
Viðtalstími	Mánudagar kl. 12:55-13:35																						
Námsefni	Lesefni frá kennara.																						
Áfangalýsing	Í áfanganum kynnast nemendur viðfangsefnum jákvæðrar sálfræði sem eru meðal annars styrkleikar, tilfinningar, hamingja, velferð, þakklæti, bjartsýni, sjálfsvinsemd og flæði. Fjallað verður um jákvæða sálfræði í sögulegu samhengi og kynntar verða helstu kenningar og rannsóknir á því sviði. Nemendur læra leiðir til að efla sjálfsmynd sína, auka jákvætt hugarfar og tilfinningagreind og setja sér raunhæf markmið með SMART markmiðssetningu. Auk þess verður fjallað um hvernig andleg líðan tengist hugsunum og hegðun og hvernig hægt er að hafa áhrif á eigin hugsanir, hegðun sem skilar sér í aukinni vellíðan. Þá kynnast nemendur núvitund, iðka hana og tileinka sér í daglegu lífi en núvitund er talin efla athygli og einbeitingu, bæta líðan, auka hugarró og andlegt jafnvægi svo eitthvað sé nefnt. Núvitund er stunduð í kennslustundum 2x í viku í 10 vikur. Mikil áhersla verður lögð á virkni (verkefnavinnu og umræðum) nemenda bæði innan og utan kennslustofunnar. Nemendur gera meðal annars hagnýtar og gagnreyndar æfingar með það að markmiði að stuðla að jákvæðum tilfinningum og hugsunum.																						
Námsmat og vægi námsmatsþátta	Mikilvægt er að skila öllum verkefnum og á réttum tíma. Varðandi stærri verkefni þá geta nemendur skilað verkefnum eftir auglýstan skiladag en lækka um 1 í einkunn fyrir hvern virkan dag sem skilað er of seint. Kennari áskilur sér rétt til að taka ekki við verkefnum einni viku eftir skiladag. Nemendur verða að ljúka öllum skilaverkefnum áfangans, viðtalsverkefni, umfjöllun og verkefninu áhrif mín og að minnsta kosti 75% af tímaverkefnum til að ljúka áfanganum. <table><tr><td>Símatsáfangi ☒</td><td>Lokapróf ☐</td><td>Sleppikerfi ☐</td></tr><tr><td>Heiti</td><td colspan="2">Vægi</td></tr><tr><td>Tímaverkefni</td><td colspan="2">30%</td></tr><tr><td>Skilaverkefni</td><td colspan="2">30%</td></tr><tr><td>Viðtalsverkefni</td><td colspan="2">20%</td></tr><tr><td>Umfjöllun</td><td colspan="2">10%</td></tr><tr><td>Áhrif mín</td><td colspan="2">10%</td></tr></table>		Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐	Heiti	Vægi		Tímaverkefni	30%		Skilaverkefni	30%		Viðtalsverkefni	20%		Umfjöllun	10%		Áhrif mín	10%	
Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐																					
Heiti	Vægi																						
Tímaverkefni	30%																						
Skilaverkefni	30%																						
Viðtalsverkefni	20%																						
Umfjöllun	10%																						
Áhrif mín	10%																						
Reglur áfanga	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.																						

Annað sem kennari vill láta koma fram	Mikilkvægt að mæta vel og gera tímaverkefni til að ná utan um áfangann. Ekki er hægt að redda sér síðustu vikurnar í þessum áfanga.
--	---

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: - jákvæðri sálfræði sem fræðigrein - helstu hugtökum og viðfangsefnum jákvæðrar sálfræði - hvernig hægt sé að nýta sér leiðir jákvæðrar sálfræði dagsdaglega til að auðga líf sitt - hvernig hægt er að nýta eigin styrkleika til að bæta eigin lífsgæði - helstu tilfinningum sem stuðla að jákvæðri hugsun og athöfnum - helstu kenningum jákvæðrar sálfræði og nauðsynlegum þáttum til hamingjuríks lífs	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: - nýta sér leiðir jákvæðrar sálfræði dagsdaglega til að bæta eigin lífsgæði - ígrunda eigin hugsanir, tilfinningar og viðhorf - stunda núvitund lesa heimildir á gagnrýnninn hátt
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: - bæta eigið sjálfsmat og sjálfsþekkingu - efla og nota eigin styrkleika - bregðast við neikvæðum hugsunum og tilfinningum á uppbyggilegan hátt - auka jákvæðni og þar með vellíðan í daglegu lífi - miðla jákvæðum lífsgildum - setja sér raunhæf markmið - nálgast verkefni á faglegan og sjálfstæðan hátt	

Vinnuáætlun		
Tímasókn	15 vikur x 4 klst.	60 klst.
Undirbúningur f. tíma	15 vikur x 4 tímar x 20 mín	20 klst.
Verkefnavinna	15 x 2 klst.	30 klst.
Stærri verkefni	10 klst.	10 klst.
Alls		120 klst. = 5 fein*

*Viðmið um fjölda eininga	
Einingar	Tímajöldi í vinnu meðalnemanda í áfanga
1 fein	18 - 24 klst.
2 fein	36 - 48 klst.
3 fein	54 - 72 klst.
4 fein	72 - 96 klst.
5 fein	90 – 120 klst.

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 6.-9. janúar		
2. vika 12.-16. janúar		
3. vika 19.-23. janúar		
4. vika 26.-30. janúar		
5. vika 2.-6. febrúar		
6. vika 9.-13. febrúar		
7. vika 16.-20. febrúar <i>Uppbrotsdagur 18. feb</i>		
8. vika 23.-27. febrúar <i>Vetrarleyfi 27. feb</i>		
9. vika 2.-6. mars <i>Námsmatsdagur 2. mars</i>		
10. vika 9.-13. mars		
11. vika 16.-20. mars		
12. vika 23.-27. mars <i>Starfshlaup 27. mars</i>		
13. vika 6.-10. apríl <i>Annar í páskum 6. apríl</i>		
14. vika 13.-17. apríl		
15. vika 20.-24. apríl <i>Sumard. fyrsti 23. apríl</i>		
16. vika 27. apríl-1. maí <i>Dimissio 30. apríl</i>		
17. vika 4.-8. maí <i>Stoðdagur 8. maí</i>		

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andri Sigurðsson