



## Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2024


## LÝÐH1HF05

<b>Kennari</b>	Gunnar Magnús Jónsson, <a href="mailto:gunnar.jonsson@fss.is">gunnar.jonsson@fss.is</a> Kolbrún Marelsdóttir, <a href="mailto:kolbrun.marelsdottir@fss.is">kolbrun.marelsdottir@fss.is</a>	
<b>Viðtalstími</b>	Gunnar - Fimmtudaga kl. 9:20 – 10:00 Kolbrún - Mánudaga kl. 14:00 – 14:40	
<b>Námsefni</b>	Efni frá kennara	
<b>Áfangalýsing</b>	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.	

<b>Námsmat og vægi námsmatsþátta</b>	Ekkert lokapróf er í áfanganum. Fjölbreytt verkefni eru metin jafnt og þétt yfir önnina. Dæmi um mat eru stutt kaflapróf, mat á umræðum og jafningjamat.	
	<u>Til að ljúka áfanga þarf að:</u> - Ná að lágmarki 7,0 að meðaltali úr öllum námsmatsflokkum (flokkarnir hér að neðan). - Klára gönguferð	
	<b>Símatsáfangi</b> <input checked="" type="checkbox"/>	<b>Lokapróf</b> <input type="checkbox"/>
	<b>Heiti</b>	<b>Vægi</b>
	Kynningar	5%
	Almenn verkefni	20%
	Forvarnir	40%
	Kvikmyndir/þættir	10%
	Útivist	10%
	Fjármál	5%
	Fyrirlestrar	10%

<b>Reglur áfanga</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slökkt skal vera á farsímum í kennslustund nema með leyfi kennara</li> <li>• Nemendum ber að sækja allar kennslustundir, sjá nánar í <a href="#">Skólasóknarreglur   Fjölbautaskóli Suðurnesja (fss.is)</a></li> <li>• Ívilnun gildir ekki í þessum áfanga</li> <li>• Verkefnum og prófum fyrri hluta annar þarf að vera lokið fyrir miðannarmat og skal þeim skilað í síðasta lagi á stoðdegi áfangans í viku 8.</li> <li>• Verkefnum og prófum seinni hluta annar þarf að vera lokið í síðasta lagi í stoðviku áfangans 4.-7.desember</li> </ul>
----------------------	---

<b>Annað sem kennari vill láta koma fram</b>	<p>Nemendur eru hvattir til að taka með sér fartölvu í tíma</p> <p>Bros og að hrósa kostar ekkert, en gefur mjög mikið .....BROSTU og HRÓSAÐU !</p>
--	---

Þekking	Leikni
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvað er góð heilsa</li> <li>• Mikilvægi forvarna</li> <li>• Mannkostum</li> </ul>	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Velja og hafna, með góða heilsu að leiðarljósi.</li> <li>• Efla líkamlega, andlega og félagslega heilsu sína.</li> <li>• Efla sjálfstraust sitt og auka víðsýni.</li> <li>• Umgangast aðra með góðum samskiptum</li> <li>• Afla sér þekkingar á kynheilbrigði</li> </ul>
	
Hæfni	
<p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Efla heilsu sína og stunda heilbrigðan lífsstíl</li> </ul>	

Vinnuáætlun		
<b>Tímasókn</b>	16 vikur x 4 klst.	64 klst.
<b>Verkefnavinna</b>	16 vikur x 1 ½ klst.	24 klst.
<b>Alls</b>		<b>88 klst. = 5 fein*</b>

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
<b>1. vika</b> 4. - 14. janúar	Kynning Hópefli Rattleikur Viðtal	Rattleikur - verkefni Viðtal – verkefni/kynning
<b>2. vika</b> 15. - 21. janúar	Hagnýtur fróðleikur Heilsa Vinátta HSS kynning	Hagnýtur fróðleikur- verkefni Vinátta - verkefni HSS - verkefni
<b>3. vika</b> 22. - 28. janúar	VR skólinn Fjármálafræðsla	Klink - próf Hvað kosta ég? - Verkefni VR skólinn - próf
<b>4. vika</b> 29. janúar - 4. febrúar	Farsælt líf Dygðir Fyrirmyndir	Dygðir - verkefni Fyrirmynd - verkefni
<b>5. vika</b> 5. - 11. febrúar	Forvarnarvika	Forvarnarmyndbönd-próf Forvarnardagspróf
<b>6. vika</b> 12. - 18. febrúar	Fyrirlestur á sal Lífsagan Styrkleikar	Lífsagan mín - verkefni Styrkleikar- verkefni Klípúsaga - verkefni
<b>7. vika</b> 19. - 25. Febrúar <i>Þemadagur</i>	Útivist Gönguferð Núvitund	14 peaks - próf Útivist - verkefni Gönguferð Núvitund - verkefni
<b>8. vika</b> 26. febrúar - 3. Mars <i>Námsmatsdagur</i>	Ástráður Stoðdagur Hlaðvarp	Ástráður - verkefni Hlaðvarp - verkefni
<b>9. vika</b> 4. - 10. mars <i>Miðannarmat</i>	Hlaðvarp Fordómar	Hlaðvarp - verkefni Fordómar - verkefni
<b>10. vika</b> 11. - 17. mars	Hinsegin fræðsla Samskipti	Svipbrigði - verkefni Hinsegin fræðsla - verkefni
<b>11. vika</b> 18. - 24. mars <i>Starfshlaup – Páskafrí hefst</i>	Geðrækt – Kvikmyndin It's a kind of a funny story Kvíði	It's a kind of a funny story - próf Kvíði - Próf
<b>12. vika</b> 2. - 7. apríl	Geðrækt – Hugrún Streita, svefn og slökun	Hugrún - verkefni Streita, svefn og slökun- próf
<b>13. vika</b> 8. - 14. apríl	Sorg og gleði Sjálfsmynd og einelti Spil og púsl	Mannasiðir - verkefni
<b>14. vika</b> 15. - 21. apríl	Skyndihjálp/Bjargráður Samfélagsmiðlar Myndin af mér	Skyndihjálp - próf Samfélagsmiðlar - verkefni Mynd af mér - verkefni
<b>15. vika</b> 22. - 28. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Fíkn Forvarnir	
<b>16. vika</b> 29. apríl - 5. maí	Hvatning Samantekt Opinn tími	Lokaskil á verkefnum
<b>17. vika</b> 6. – 10. maí	Stoðtími	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Gunnar Magnús og Kolbrún

Fjölbrautaskóli Suðurnesja