




Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2024

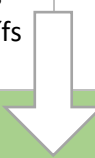
SÁLF3JS05

Kennari	Andri Sigurðsson, andri.sigurdsson@fss.is																						
Viðtalstími	Mánudagar 10:15-11:05																						
Námsefni	Lesefni frá kennara.																						
Áfangalýsing	<p>Í áfanganum kynnst 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.</p> <p>Þá kynnst 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.</p> <p>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.</p>																						
Námsmat og vægi námsmatsþátta	<p>Mikilvægt er að skila öllum verkefnum og á réttum tíma. Nemendur geta skilað verkefnum eftir auglýstan skiladag en lækka um 0,5 í einkunn fyrir hvern virkan dag sem skilað er of seint. Kennari áskilur sér rétt til að taka ekki við verkefnum fimm dögum eftir skiladag.</p> <p>Nemendur verða að skila lokaverkefni áfangans og skila minnst annarri vinnumöppunni til að ná áfanganum.</p> <p>Til að ljúka áfanganum þurfa nemendur að ná lokaeinkunn 5,0.</p> <table border="1"> <tr> <td>Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/></td> <td>Lokapróf <input type="checkbox"/></td> <td>Sleppikerfi <input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td colspan="2">Heiti</td> <td>Vægi</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Vinnueinkunn - ýmis minni verkefni yfir önnina. Einkunn gefin tvisvar á önn</td> <td>25%</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Skilaverkefni (6-8 verkefni, 5 hæstu gilda til lokaeinkunnar)</td> <td>30%</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Valverkefni</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Viðtalsverkefni</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Virkni í tímum</td> <td>5%</td> </tr> </table>		Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/>	Lokapróf <input type="checkbox"/>	Sleppikerfi <input checked="" type="checkbox"/>	Heiti		Vægi	Vinnueinkunn - ýmis minni verkefni yfir önnina. Einkunn gefin tvisvar á önn		25%	Skilaverkefni (6-8 verkefni, 5 hæstu gilda til lokaeinkunnar)		30%	Valverkefni		20%	Viðtalsverkefni		20%	Virkni í tímum		5%
Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/>	Lokapróf <input type="checkbox"/>	Sleppikerfi <input checked="" type="checkbox"/>																					
Heiti		Vægi																					
Vinnueinkunn - ýmis minni verkefni yfir önnina. Einkunn gefin tvisvar á önn		25%																					
Skilaverkefni (6-8 verkefni, 5 hæstu gilda til lokaeinkunnar)		30%																					
Valverkefni		20%																					
Viðtalsverkefni		20%																					
Virkni í tímum		5%																					

Virðing, samvinna og árangur

Reglur áfanga	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara. Mætingarskylda er í áfanganum og gerð er krafa um að útskýrðar fjarvistir fari ekki upp fyrir 10% af heildarmætingu.
----------------------	---

Annað sem kennari vill láta koma fram	Í stærri verkefnum er mikilvægt að nemendur vísi í heimildir þegar það á við. Verkefni þar sem nemendur fá lánaðan texta frá samnemendum/netinu eða öðru útgefnu efni án þess að geta heimildar (ritstuldur) fá falleinkunn. Mikilvægt er að nemendur skoði INNU reglulega en öll verkefni, upplýsingar um kennslufyrirkomulag og tilkynningar er hægt að nálgast þar.
--	---

Þekking	Leikni
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jákvæðri sálfræði sem fræðigreinin • 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 	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nýta sér leiðir jákvæðrar sálfræði dagsdaglega til að bæta eigin lífsgæði • ígrunda eigin hugsanir, tilfinningar og viðhorf • lesa heimildir á gagnrýninn hátt
<p>Hæfni</p> 	
<p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
Ástundun verkefna og ígrundun þeirra	15 x 2 klst.	30 klst.
Hlutapróf	2 klst.	2 klst.
Lokaverkefni	8 klst.	8 klst.
Alls		120 klst. = 5 feinv*

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 4. – 5. janúar	Kynning á áfanga.	
2. vika 8. – 12. janúar	Þema 1: Uppruni jákvæðrar sálfræði og markmiðssetning.	
3. vika 15. – 19. janúar	Þema 1: Uppruni jákvæðrar sálfræði og markmiðssetning.	Skilaverkefni 1: Markmiðssetning 6%
4. vika 22. – 26. janúar	Þema 2: Tilfinningar-streita-núvitund	
5. vika 29. janúar – 2. febrúar	Þema 2: Tilfinningar-streita-núvitund	Skilaverkefni 2: Þrjú góðir hlutir 6%
6. vika 5. – 9. febrúar	Þema 2: Tilfinningar-streita-núvitund	Skilaverkefni 3: Núvitund í daglegu lífi 6%
7. vika 12. – 16. febrúar	Þema 3: Hugsun-hegðun-líðan	
8. vika 19. – 23. febrúar	Þema 3: Hugsun-hegðun-líðan	Skilaverkefni 4: Hugsanaskráning EÐA sjálfsvinsemd 6%
9. vika 26. febrúar – 1. mars	Þema 4: Hamingja og velferð	
10. vika 4. – 8. mars <i>Miðannarmat 4. mars</i>	Þema 4: Hamingja og velferð	Vinnueinkunn 1 – 12,5%
11. vika 11. – 15. mars	Þema 4: Hamingja og velferð	
12. vika 18. – 22. mars <i>Starfshlaup 22. mars</i>	Viðtalsverkefni	Viðtalsverkefni 20%
13. vika 25. – 29. mars <i>Páskafrí</i>	Frí	
14. vika 2. – 5. apríl	Þema 5: styrkleikar	Skilaverkefni 5: Efling styrkleika 6%
15. vika 8. – 12. apríl	Þema 5: styrkleikar	
16. vika 15. – 19. apríl	Valverkefnadagar	Valverkefni 20%
17. vika 22. – 26. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti 26. apríl</i>	Þema 6: Ást og samskipti	Skilaverkefni 6: Tilviljanakennd góðverk 6%
18. vika 29. apríl – 3. maí <i>1. maí</i>	Þema 6: Ást og samskipti	Vinnueinkunn 2 – 12,5%
19. vika 6. – 10. Maí <i>Uppstigningardagur 9. maí</i>	Samantekt og verkefnavinna Stoðdagur 10. maí	

Birt með fyrirvara um breytingar

Andri Sigurðsson