



Áfangi:	LÝÐH1NS05
Kennarar:	María Kúld Heimisdóttir og Steinunn I. Magnúsdóttir
Önn:	Haust 2024
Áætlun unnin:	Ágúst 2024

Markmið:	
Pekkingarmarkmið:	
Að nemendur hafi aflað sér þekkingar og skilnings á:	
<ul style="list-style-type: none"> • Aðferðum til þess að takast á við eigin líðan • Tengslum hugsunar og hegðunar • Streituvöldum í eigin lífi • Hugtökum um forvarnir og heilbrigði • Aðferðum til að takast á við kvíða og depurð • Hnattrænni vitund 	
Leiknimarkmið:	
Nemandi skal hafa öðlast leikni í:	
<ul style="list-style-type: none"> • Setja sér markmið í samræmi við SMART • Þekkja kosti sína og galla • Framkvæma hugleiðslu og vinna í núvitund • Taka á sjálfum sér og breyta mynstri sínu við mismunandi atferli • Virkja skapandi hugsun • Að geta sett sig í spor annarra 	
Hæfnimarkmið:	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:	
<ul style="list-style-type: none"> • Þekkja tengsl andlegrar, félagslegrar og líkamlegrar heilsu • Geta verið gagnrýnnir á eigin hegðun í samskiptum við aðra • Geta gagnrýnt á uppbyggilegan hátt og taka gagnrýni • Hvernig þeir hafa áhrif á umhverfi sitt og annað fólk með eigin framkomu og hegðun. 	
sem metið er með:	Verkefnaskilum, þátttöku/virkni og lokaverkefni annar - leiðsagnarmati

Námsefni:	Allt námsefni útvegað af kennara
-----------	----------------------------------

Námsmat: Þetta er símatsáfangi sem byggir á leiðsagnarmati.	Verkefni 70% Virgni og þátttaka 10% Lokaverkefni annar 20%
------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------

Skipulag náms:
Um skilafrest og vanskil:
<ul style="list-style-type: none"> • Skilakassar loka kl. 23.59 á föstudögum og ekki er gefinn neinn frestur á verkefnaskilum. Aðeins skólameistari getur gefið leyfi fyrir seinum verkefnaskilum í sérstökum tilfellum.

Áætluð Yfirferð

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð	Skil á verkefnum/kannanir
Vika 34 18. - 24. ágúst	19. ágúst – fyrsti kennsludagur <i>Hópefli og kynning</i>	
Vika 35 25. - 31. ágúst	30. ágúst – 20 ára afmæli FSN <i>Hópefli og kynning</i>	
Vika 36 1. – 7. september	<i>SMART</i>	
Vika 37 8. - 14. september	<i>Vinna tengd þemaviku</i>	
Vika 38 15. - 21. september	Þemavika 18. september - Forvarnardagur	
Vika 39 22. - 28. september	23. – 26. September- Haustfrí 27. september - námsmatsdagur	
Vika 40 29.sept. - 5. október	30. september – námsmatsdagur <i>Kynheilbrigði</i>	
Vika 41 6. - 12. október	<i>Núvitund, öndun, streitustjórnun</i>	

Vika 42 13. - 19. október	<i>Núvitund, öndun, streitustjórnun</i>	
Vika 43 20. – 26. október	<i>Mikilvægi svefns</i>	
Vika 44 27. október - 2. nóvember	<i>Samfélagsmiðlar og andleg líðan</i>	
Vika 45 3. - 9. nóvember	4. og 5. nóvember – námsmats dagar <i>Sjálfsmynd, styrkir og veikleikar</i>	
Vika 46 10. - 16. nóvember	<i>Sjálfsmynd, styrkir og veikleikar</i>	
Vika 47 17. - 23. nóvember	<i>Sjálfsmynd, styrkir og veikleikar</i>	
Vika 48 24. - 30. nóvember	<i>Lokaverkefni</i>	
Vika 49 1.- 7. desember	<i>Lokaverkefni</i>	
Vika 50 8. - 14. desember	13. desember - námsmatsdagur	
Vika 51 15. - 21. desember	Námsmats dagar 18. desember – Einkunnabirting 20. desember – Útskrift	
Vika 51 19.-25. desember	Jólafrí	
Vika 52 26.des-1. janúar	Gleðilegt nýtt ár og takk fyrir liðnar stundir	

*Birt með fyrirvara um breytingar
María og Steinunn*