Fjölbrautaskóli Snæfellinga
Grundargötu 44 - 350 Grundarfjörður - Sími: 430 8400

Kennsluáætlun

Áfangi:	LÝÐH1NS05
Kennari:	Hermann Hermannsson og Gísli Pálsson
Önn:	Haustönn 2026
Áætlun unnin:	ágúst 2026

Markmið:
Þekkingarmarkmið:
Að nemendur hafi aflað sér þekkingar og skilnings á: • 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: • 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: • Þekkja tengsl andlegrar, félagslegrar og líkamlegrar heilsu • Geta verið gagnrýninn 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:	Leiðsagnarmati

Námsefni:	Kennarar útvega allt námsefni
Námsmat:	
70% 20% 10%	Verkefni Hreyfing Lokaverkefni Ekki er gefið að öll verkefni gildi til einkunnar.

Skipulag náms:
Námstilhögun:
Um skilafrest og vanskil:
Skilakassi á **Moodle** lokar kl. 23:59 á **föstudögum** og ekki er gefinn frestur á verkefnaskilum eftir það. Aðeins skólameistari getur gefið leyfi fyrir seinkun á verkefnaskilum í undantekningartilfellum.
Vikuskema:

Kennsluvikur	**Áætluð yfirferð**	**Skil á verkefnum/kannanir**
Vika 34 17. - 23. ágúst	Fyrsti kennsludagur 18. Ágúst	
Vika 35 24. - 30. ágúst	Hópefli og kynning	
Vika 36 31.ág – 6. sept	Hópefli og kynning	

Vika 37 7. - 13. september	Dagur íslenskrar náttúru	
Vika 38 14. - 20. september	Dagur íslenskrar náttúru	
Vika 39 21. - 27. september	Vetrarfrí	
Vika 40 28.sept. - 4. október	Smart	
Vika 41 5. - 11. október	Smart	
Vika 42 12. - 18. október	Kynheilbrigði	
Vika 43 19. – 25. október	Núvitund, öndun, streitustjórnun	
Vika 44 26. október - 1. Nóvember	Núvitund, öndun, streitustjórnun	
Vika 45 2. - 8. nóvember	Mikilvægi svefns	
Vika 46 9. - 15. nóvember	Samfélagsmiðlar og andleg líðan	
Vika 47 16. - 22. nóvember	Samfélagsmiðlar og andlega líðan	
Vika 48 23. - 29. nóvember	Sjálfsmynd, styrkleikar og veikleikar	
Vika 49 30 nóv. - 6. desember	Lokaverkefni	

Vika 50 7. - 13. desember	Lokaverkefni	
Vika 51 14. - 20. desember	**Námsmat**	

Birt með fyrirvara um breytingar