



Kennsluáætlun

Áfangi:	LÝÐHIHE04
Kennari:	María Kúld Heimisdóttir (maria@fsn.is) Gísli Pálsson (gisli@fsn.is)
Önn:	Haustönn 2021
Áætlun unnin:	Ágúst 2021

Markmið:

Þekkingarmarkmið:

Að nemendur hafi aflað sér þekkingar og skilnings á:

- Hugtökunum um forvarnir og heilbrigði
- Mikilvægi góðrar heilsu
- Hvað reglubundin hreyfing er góð forvörn fyrir ýmsa langvinna sjúkdóma
- Helstu flokkum næringarefna
- Mikilvægi þess að velja hollt mataræði fram yfir óhollt
- Skaðsemi reykinga, áfengis og vímuefna á líkamlega, andlega og félagslega heilsu
- Hvernig umhverfið og nærsamfélagið hefur áhrif á lífsgæði fólks

Leiknimarkmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Lesa innihaldslýsingar á matarumbúðum
- Nýta sér heimasíður, bæklinga og rannsóknir til þess að viðhalda og/eða bæta eigin heilsu

Hæfnimarkmið:

Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- Nýta heilsulæsi sitt til að nálgast upplýsingar og nýta sér þær til að efla og viðhalda góðri heilsu

Sem metið er með:

Verkefnaskilum, virkni/þátttöku, lokaverkefni

Námsefni:

Ítarefni frá kennara

Leiðsagnarmat (%)	Virgni/þátttaka	40%
	Verkefni	40%
	Lokapróf	20

Skipulag náms:

Um skilafrest og vanskil:

- Öll verkefni hafa ákveðin skilafrest, nemendur þurfa að vera búnin að skila inn verkefnum **fyrir miðnætti á föstudegi.**
- Eftir að skilafrestur er útrunnin lokast skilaboxið og ekki er tekið við verkefnum eftir þann tíma

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð	Skil á verkefnum/kannanir
Vika 33 15.-21. ágúst	17 – Stundatöflubirting 20 – Nýnemadagur	
Vika 34 22.-28. ágúst	23 – Nýnemadagur 24 – Fyrsti kennsludagur 27 – Kennsluáætlanir birtar á vef <i>Skólinn og ég</i>	
Vika 35 29. ág – 4. september	31 – Foreldrafundur/Umsjón 1 – Töflubreytingum lokið <i>Námstækni</i>	
Vika 36 5.-11. september	7 – Umsjón 7 – 10 Framhaldsdeild <i>Ratleikur</i>	
Vika 37 12.-18. september	<i>Kynningar</i>	
Vika 38 19.-25. september	21 – Skólafundur 24 – Námsmat <i>Ástráður</i>	
Vika 39 25.sept-2. október	27 – Námsmat 28 – Umsjón <i>Hreyfing</i>	
Vika 40 3.-9. október	<i>Hreyfing</i>	

Vika 41 10.-16. október	11 – Valtímabil hefst 12 – Umsjón <i>Mataræði og næring</i>	
Vika 42 17.-23 október	18 – Valtímabili lokið <i>Mataræði og næring</i>	
Vika 43 24.-30. október	25 – 28: Framhaldsdeild 26 – Umsjón <i>Fjölgreind</i>	
Vika 44 31.okt-6. nóvember	5 – Námsmat <i>Fjölgreind og ferilskrá</i>	
Vika 45 7.-13. nóvember	8 – Námsmat <i>Atvinnumarkaðurinn</i>	
Vika 46 14.-20. nóvember	<i>Svefnvenjur</i>	
Vika 47 21.-27. nóvember	23 – Umsjón <i>Lokaverkefnavinna</i>	
Vika 48 28.nóv-4. desember	<i>Unnið að lokaverkefni</i>	
Vika 49 5.-11. desember	<i>Kynningar</i>	
Vika 50 12.-18. desember	Námsmatsdagar 17 – Einkunnabirting 18 – Útskrift	
Vika 51 19.-25. desember	Jólafrí	

Vika 52 26.des-1. janúar	Gleðilegt nýtt ár og takk fyrir liðnar stundir	
------------------------------------	---	--

Athugið að kennsluáætlunin er birt með fyrirvara um breytingar.