



Áfangi:	SÁLF3JS05
Kennari:	Birta Antonsdóttir
Önn:	Vorönn 2020
Áætlun unnin:	19.12.2019

Markmið:**Þekkingarmarkmið:**

Að nemendur hafi aflað sér þekkingar og skilnings á:

- Jákvæðri sálfræði sem fræðigreinin og hvernig er hægt að nýta sér hana í daglegu lífi. Fjallað verður um hvernig er hægt að nýta sér eigin styrkleika til þess að gera líf sitt betra og hvernig hægt er að þjálfa sig til þess að ná settum markmiðum.
- Leitast verður við að auka skilning nemenda á eigin getu og hæfni
- Æfingar og verkefni miðast að því að bæta sjálfsmynd og auka sjálfstraust nemenda.

Leiknimarkmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Ígrunda eigin tilfinningar og hugsanir
- Nýta sér gagnrýna hugsun til þess að meta heimildir og gögn
- Beita aðferðum til slökunar
- Skoða sína eigin kosti og galla
- Endurmeta og skoða eigin viðhorf til lífsins með markvissum æfingum
- Tileinka sér jákvæða afstöðu til lífsins
- Vinna með eigin styrkleika

Hæfnimarkmið:

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

- Nýta sér leiðir jákvæðrar sálfræði í átt að jákvæðari lífsstíl
- Notfæra sér skapandi og lausnamiðaða hugsun og sína eigin styrkleika
- Bæta eigið sjálfsmat
- Efla þekkingu á sjálfum sér og tileinka sér jákvæð lífsgildi
- Greina og koma í veg fyrir neikvæðar hugsanir

sem metið er með:

Verkefnaskilum, tilraunum, skýrslum, lokaverkefni

Námsefni:	Kennslubókin Hamingjan eflir heilsuna eftir Borghildi Sverrisdóttur
Leiðsagnarmat (100%):	Tilraunir 25% Verkefni 25% Umræður/þátttaka 10% Skýrsla 20% Lokaverkefni 20%

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð	Skil á verkefnum/kannanir
Vika 2 5.-11. janúar	Kennsla hefst 7. Janúar Kynning á áfanganum Hvað er jákvæð sálfræði? Núvitund og jákvæðar tilfinningar	Skil á verkefni 1
Vika 3 12.-18. janúar	Núvitund og þakklæti	Skil á verkefni 2 Umræður/verkefni
Vika 4 19. – 25. janúar	Núvitund og þakklæti	Skil á verkefni 3
Vika 5 26.jan. – 1. febrúar	Núvitund og hugsanir Tilraun 1 kynnt	Skil á verkefni 4
Vika 6 2.-8. febrúar Framhaldsd. í Grundarf. 4.-7. feb.	Núvitund og líkaminn	Skil á tilraun 1
Vika 7 9. – 15. febrúar 10.og 11. feb. – námsmatsdagar 12. feb. – birting umsagnar	Hvað er hamingja?	Skil á verkefni um hamingju
Vika 8 16. – 22. febrúar	Að nýta sér styrkleika sína	Skil á verkefni 5
Vika 9 23. – 29. febrúar	Að nýta sér styrkleika sína Tilraun 2 kynnt	Unnið að tilraun 2
Vika 10 1.-7. mars	Akademísk vinnubrögð, kynning	Skil á tilraun 2
Vika 11		

8. – 14. mars Framhaldsdeild í Grf. 10.- 13. mars	Akademísk vinnubrögð og rannsóknir	Unnið að skýrslu
Vika 12 15. – 21. mars Valtímabil 16.-20. mars	Að nýta sér styrkleika sína	Skil á verkefni 6
Vika 13 22. mars – 28. mars Námsmatsdagar 26. og 27. mars 28. mars – birting umsagnar	Rannsóknir í jákvæðri sálfræði	Fyrri skil á skýrslu (20%)
Vika 14 29. mars – 4. apríl	Rannsóknir í jákvæðri sálfræði	Seinni (loka-) skil á skýrslu (20%)
Vika 15 5.-11. apríl	Páskaleyfi	
Vika 16 12.-18. apríl	Kennsla eftir páskaleyfi hefst 15. apríl	
Vika 17 19.-25. apríl	23. apríl – sumardagurinn fyrsti Markmið og styrkleikar	Hugleiðing
Vika 18 26. apríl -2. maí	1.maí – Verkalýðsdagurinn Unnið að lokaverkefni	
Vika 19 3. -9. maí Framhaldsdeild í Grundarf. 4. – 8. maí	Lokaverkefnisvika Lokaverkefni – Sýning 8. maí	Skil á lokaverkefni

Vika 20 10.-16. maí	Námsmat	
Vika 21 17.-23. maí	18. maí – einkunnabirting 21. maí – uppstigningardagur 23. maí kl. 14:00 - útskrift	

Birt með fyrirvara um breytingar

Birta Antonsdóttir