

# Kennsluáætlun



Fjölbrautaskóli Snæfellinga

Grundargötu 44 - 350 Grundarfjörður - Sími: 430 8400

Áfangi:	KYNJ2KY05
Kennari:	María Kúld Heimisdóttir ( <a href="mailto:maria@fsn.is">maria@fsn.is</a> ) Gísli Pálsson ( <a href="mailto:gisli@fsn.is">gisli@fsn.is</a> )
Önn:	Vorönn 2021
Áætlun unnin:	4. janúar 2021

## 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
- Aðferðum til að takast á við kvíða og depurð

### Leiknimarkmið:

*Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:*

- Setja sér markmið í samræmi við SMART
- Þekkja kosti sína og galla
- Framkvæma hugleiðslu og vinna í núvitund
- Gera hugtakakort um sjálfan sig ásamt kostum, göllum o.fl.
- Taka á sjálfum sér og breyta mynstri sínu við mismunandi atferli
- Virkja skapandi hugsun og sjá sig á myndrænan hátt

### 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:

*Verkefnaskilum, þátttöku/virkni og lokaverkefni annar*

Námsefni:	Efni frá kennara
Leiðsagnarmat (%):	Verkefni 40% Virkni og þátttaka 40% Lokaverkefni annar 20%

## Skipulag náms:

### Um skilafrest og vanskil:

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

Um próf:

- Engin próf eru í áfanganum

Áætluð yfirferð:		
Vikur	Efni	Skil á verkefnum og próf
1. vika 4.-10. janúar	Fyrsti kennsludagur 6. janúar	Kynning á áfanga Skil á bréfi
2. vika 11.-17. janúar	<u>Skipulag</u>	Skil á skipulagi
3. vika 18.-24. janúar	SMART	Skil á verkefni um SMART
4. vika 25.-31. janúar	Streita stress og kvíði	<u>Skil á verkefni um streitu, stress og kvíða</u>
5. vika 1.-7. febrúar	<u>Andleg Líðan</u>	<u>Hugrún kemur í heimsókn mánudaginn 1. febrúar</u>
6. vika 8.-14. febrúar	<i>Vestfirðingar í Grundarfirði</i> <b>Núvitund</b>	<b>Eitthvað sprell</b>
7. vika 15.-21. febrúar	15.+16. febrúar: námsmatsdagur	<u>Skil á verkefni um núvitund</u>
8. vika 22.-28. febrúar	<u>Kynfræðsla</u>	Ástráður kemur í heimsókn mánudaginn 22. febrúar
9. vika 1.-7. mars	1. mars: vetrarfrí 2. mars: vetrarfrí	<u>Umræður: Ástráður og fræðslan</u>
10. vika 8.-14. mars	Podcast <i>Vestfirðingar í Grundarfirði</i>	<u>Nemendur vinna að podcasti</u>
11. vika 15.-21. mars	18. mars: námsmatsdagur 19. mars: námsmatsdagur	<b>Skil á podcasti</b>
12. vika 22.-28. mars	Samfélagsmiðlar og líðan	<b>Skil á verkefni</b>
13. vika 29.-4. apríl	<b>PÁSKAFRÍ</b> 😊	
14. vika 5.-11. apríl	<b>4.-6. apríl: páskafri</b> <b>7. apríl: kennsla hefst</b>	

	<b><u>Samfélagsmiðlar</u></b>	
15. vika 12.-18. apríl	Samfélagsmiðlar	<u>Skil á skýrslu</u>
16. vika 14.-20. apríl	Hugleiðsla, öndun og slökun	
17. vika 19.-25. apríl	22. apríl: <i>sumardagurinn fyrsti</i>	<b><u>Lokaverkefni annar kynnt</u></b>
18. vika 26.-2. maí	1. maí: <i>verkalýðsdagurinn</i> <b><u>öndun og slökun</u></b>	<b><u>Lokaverkefni annar</u></b>
19. vika 3.-9. maí	<i>Vestfirðingar í Grundarfirði</i> <i>Verkefnadagar</i>	<b><u>Skil á lokaverkefni annar</u></b>
20. vika 10.-16. maí	10. maí: <i>síðasti kennsludagur</i> <i>Námsmat</i>	<b><u>Úrvinnsla og námsmatsvinna kennara</u></b>

*Birt með fyrirvara um breytingar  
María Kúld*