

Kennsluáætlun



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

Áfangi:	SÁLF3JS05
Kennari:	Birta Antonsdóttir
Önn:	Vorönn 2026
Áætlun unnin:	6.1.2026

Markmið:

Þekkingarmarkmið:

Að nemendur hafi aflað sér þekkingar og skilnings á:

- Jákvæðri sálfræði sem fræðigrein 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:

- 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:	Sí og leiðsagnamati

Námsefni:	Efni frá kennara
Námsmat: Leiðsagnarmat	
Prófseinkunn (%):	
Verkefnaeinkunn (100%):	Tilraunir 25% Verkefni 40% Umræður/þátttaka 5% Skýrsla 20% Lokaverkefni 10%

Skipulag náms:
Námstilhögun:
Reynt skal að efla nemendur til þess að vinna sjálfstætt og sýna frumkvæði. Verkefnavinna verður stöðug og regluleg skil á verkefnum verður metin.
Um skilafrest og vanskil:

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.

Um próf:

- Kennari áskilur sér rétt til þess að leggja fyrir próf í áfanganum, þau gilda þó ekki meira en 30% til lokaekunnar

Vikuskema:

-

Vika 2 4. – 10. janúar Kennsla hefst 5. janúar	Kynning á áfanganum Hvað er jákvæð sálfræði Núvitund og jákvæðar tilfinningar Skil á verkefni
Vika 3 11. – 17. janúar Framhaldsdeild í húsi	Núvitund og þakklæti Skil á verkefni
Vika 4 18. – 24. janúar Úrsögn úr áfanga lýkur 23. jan	Núvitund og þakklæti Skil á verkefni
Vika 5 25. – 31. janúar	Núvitund og hugsanir Tilraun 1 kynnt Skil á verkefni
Vika 6 1. – 7. febrúar	Núvitund og líkaminn Skil á verkefni
Vika 7 8. – 14. febrúar Námsmatsdagur 13. feb	Hvað er hamingja? Skil á tilraun
Vika 8 15. – 21. febrúar	Að nýta sér styrkleika sína Skil á verkefni um hamingju

Vika 9 22. – 28. febrúar Starfsþróunardagur 27. feb	Að nýta sér styrkleika sína Tilraun 2 kynnt
Vika 10 1. – 7. mars Valtímabil hefst 2. feb Valtímabili lýkur 6. feb	Rannsóknir Unnið að skýrslu
Vika 11 8. – 14. mars Framhaldsdeild í húsi ÁRSHÁTÍÐ NFSN 12. mars	Þemavika
Vika 12 15. – 21. mars Námsmatsdagur 16. mars	Rannsóknir Unnið að skýrslu
Vika 13 22. – 28. mars	Rannsóknir í jákvæðri sálfræði
Vika 14 29. mars – 4. apríl Páskafri	Páskafri frá 30. mars til 6. apríl
Vika 15 5. – 11. apríl Kennsla hefst 7. apríl	Rannsóknir í jákvæðri sálfræði Skil á skýrslu
Vika 16 12. – 18. apríl	Markmið og styrkleikar Hugleiðing
Vika 17 19. – 25. apríl Sumardagurinn fyrsti 23. apríl Námsmatsdagur 24. apríl	Markmið og styrkleikar
Vika 18	Lokaverkefni

26. apríl – 2. maí Verkalýðsdagurinn 1. maí	
Vika 19 3. – 9. maí Framhaldsdeild í húsi	Lokaverkefni
Vika 20 10. – 16. maí Síðasti kennsludagur 13. maí Útskrift 22. maí	

Birt með fyrirvara um breytingar

Birta Antonsdóttir