



Áfangi:	LÝÐH1NS05
Kennarar:	Gunnlaugur Smárasón og Steinunn I. Magnúsdóttir
Önn:	Haust 2025
Áætlun unnin:	Ágúst 2025

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 gagnrýnn 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 - leiðsagnarmati

Námsefni:

Allt námsefni útvegað af kennara

Námsmat: Þetta er símatsáfangi sem byggir á leiðsagnarmati.	Verkefni 70% Hreyfing 20% Lokaverkefni annar 10%
--	--

Skipulag náms:
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.

Áætluð Yfirferð

Kennsluvikur - Haustönn 2025	Áætluð yfirferð	Skil á verkefnum/kannanir
Vika 34 17. - 23. ágúst	18. ágúst – Kennsla hefst <i>Hópefli og kynning</i>	
Vika 35 24. - 30. ágúst	<i>Hópefli og kynning</i>	
Vika 36 31. ágúst – 6. september	<i>SMART</i>	Umræður og verkefni
Vika 37 7. - 13. september	<i>SMART</i>	Umræður og verkefni
Vika 38 14. - 20. september	<i>Kynheilbrigði</i>	Umræður og verkefni
Vika 39 21. - 27. september	22. september – Námsmatsdagur <i>Núvitund, öndun, streitustjórnun</i>	Umræður og verkefni
Vika 40 28.sept. - 4. október	<i>Núvitund, öndun, streitustjórnun</i>	Umræður og verkefni
Vika 41 5. - 11. október	Valtímabil hefst <i>Mikilvægi svefns</i>	Umræður og verkefni

Vika 42 12. - 18. október	17. október – Námsmatsdagur <i>Samfélagsmiðlar og andlega líðan</i>	Umræður og verkefni
Vika 43 19. – 25. október	20. - 21. október – Haustfrí <i>Samfélagsmiðlar og andlega líðan</i>	Umræður og verkefni
Vika 44 26. október - 1. nóvember	<i>Sjálfsmynd, styrkir og veikleikar</i>	Umræður og verkefni
Vika 45 2. - 8. nóvember	7. nóvember – Námsmatsdagur <i>Sjálfsmynd, styrkir og veikleikar</i>	Umræður og verkefni
Vika 46 9. - 15. nóvember	<i>Sjálfsmynd, styrkir og veikleikar</i>	Umræður og verkefni
Vika 47 16. - 22. nóvember	<i>Sjálfsmynd, styrkir og veikleikar</i>	Umræður og verkefni
Vika 48 23. - 29. nóvember	<i>Samantekt á verkefnum og stöðu</i>	Umræður og verkefni
Vika 49 30. nóv. - 6. desember	Lokaverkefni	
Vika 50 7. - 13. desember	11. desember – Síðasti kennsludagur haustannar 12. desember - Námsmatsdagur	Skil á lokaverkefni
Vika 51 14. - 20. desember	Námsmatsdagar 18. desember – Einkunnabirting 19. desember – Útskrift	
Vika 52 21. - 27. desember	JÓLAFRÍ	

Birt með fyrirvara um breytingar
Gunnlaugur og Steinunn