



HL1A05 - Heilsa og lífstíll

Námsáætlun, vorönn 2023

Kennari/kennarar:

Hafrún Eva Arnardóttir

Netfang/netföng:

hafrun.arnardottir@borgo.is

Lýsing:

Í áfanganum verður fléttað saman fræðslu og hreyfingu og leitast við að hvetja nemendur til heilbrigðari lífshátta. Nemendur fræðast um heilbrigðan lífsstíll og þætti sem hafa áhrif á heilbrigði. Lögð verður áhersla á nemendur taki þátt í fjölbreyttum tímum og stundum er farið út fyrir skólastofuna þegar veður leyfir. Nemendur verða hvattir til að setja sér markmið og skoða styrkleika sína.

Þekking, leikni, hæfni:

- Að styrkja jákvæða sjálfsmýnd og líkamshreysti nemenda
- Að gera nemendur meðvitaða um mikilvægi þess að lifa heilbrigðum lífsstíll
- Að nemendur þekki helstu sýklavarnir og mikilvægi bólusetninga
- Að nemendur geti metið streituástand sitt og nýtt sér slökunaræfingar á álagstímum
- Að nemendur hugi að mikilvægi svefns og hvíldar í tengslum við líkamlega og andlega líðan
- Að gera nemendur hæfa í ræða um og miðla fróðleik um hættur er fylgja ávana- og fíkniefnum
- Að nemendur geti nýtt sér upplýsingatækni í sambandi við heilsurækt, næringu og lífsstíll
- Að nemendur geri sér grein fyrir mikilvægi hreyfingar og þekki fjölbreyttar leiðir til hreyfingar fyrir mismunandi hópa

Námsmat:

Verkefni 60% (8 skilaverkefni)

Lokaverkefni 20%

Virkni í tímum og útveru/hreyfingu 20%

Námsgögn:

Námsgögn eru á Innu. Greinar og annað efni sem kennari setur inn.

Aðrar mikilvægar upplýsingar:

Mikilvægt er að nemendur standist mætingakröfur skólans og taki virkan þátt í öllum þeim viðfangsefnum sem tekin verða fyrir þar sem námsmat áfangans byggist að stórum hluta á mætingu og virkni í tímum.

Gera ráð fyrir hreyfingu og útveru þegar veður leyfir.

Vika	Dags.	Námsþættir	Námsmats- þættir
1	5.-6. janúar	Kynning á áfanga	
2	9.-13. janúar	Mat á eigin heilsu og markmið, áhrifavaldar á heilsu okkar	Verkefni 1
3	16.-20. janúar	Mismunandi mataræði, matarsóun og umhverfisvænn lífsstíll	Verkefni 2
4	23.-27. janúar	Mikilvægi hreyfingar fyrir alla	
5	30. jan- 3. febrúar	Hreyfing fyrir mismunandi hópa (<i>útivera/hreyfing</i>)	Verkefni 3
6	6.-10. febrúar	Við sjálf, líkamsmynd og sjálfsmynd	Skóhlífadagar
7	13.-17. febrúar	Sjálfsmynd og vörðuviðtöl (farið yfir markmið)	Verkefni 4 Vörðuvika I
8	20.-23. febrúar	Sjúkdómar og sýkingar	Vorannarhlé
9	28. febrúar- 3. mars	Hreinlæti og sýklavarnir og bólusetningar	Verkefni 5
10	6.-10. mars	Streita og stress (<i>útivera/hreyfing</i>)	
11	13.-17. mars	Svefn og slökun	Verkefni 6
12	20.-24. mars	Núvitund, hugleiðsla og vörðuviðtöl	Vörðuvika II
13	27.-31. mars	Styrkleikar og markmið (<i>útivera/hreyfing</i>)	Valdagur
14	3.-11. apríl	PÁSKALEYFI	
15	12.-14. apríl	Styrkleikar og markmið - umræður	Verkefni 7
16	17.-21. apríl	Útivist og menning (<i>útivera/hreyfing</i>)	Sumardagurinn fyrsti
17	24.-28. apríl	Útivist og menning (<i>útivera/hreyfing</i>)	Verkefni 8
18	1.-5. maí	Lokaverkefni	Dagur verkalyðsins
19	8.-12. maí	Kynning á lokaverkefni	Lokaverkefni 20%
20	15.-16. maí		Síðasti kennsludagur/ Varða III

Tímaáætlun er sett fram með fyrirvara um nauðsynlegar breytingar.