



# Lífsleikni - LKN1A03

Námsáætlun, haustönn 2023

**Kennari/kennarar:**

Jón Finnur Hansson  
Óttar Ólafsson  
Sigurður Þórir Þorsteinsson

**Netfang/netföng:**

[jon.hansson@borgo.is](mailto:jon.hansson@borgo.is)  
[ottar.olafsson@borgo.is](mailto:ottar.olafsson@borgo.is)  
[sigurdur.thorsteinsson@borgo.is](mailto:sigurdur.thorsteinsson@borgo.is)

**Lýsing:**

Lífsleikni (e. *life skills*), felur í sér að kenna nemendum færni svo þeir séu hæfari til þess að takast á við kröfur, áskoranir og fjölbreytileika lífsins. Lífsleikni er grundvöllur til þess að vinna með nemendum sem einstaklinga, undirbúa þá fyrir fjölbreytileika lífsins og hvetja þá til að leggja rækt við sjálfa sig. Lífsleikni leggur áherslu á mikilvægi þess að líða vel, að tilheyra (e. *belong*) og að góð tengsl hafi áhrif á líðan okkar og velferð. Í lífsleikni gefum við nemendum færi á að vinna með félagstengsl, en það er hluti í því að styrkja þá og gera þá að hæfari einstaklingum. Nauðsynlegt er hverjum einstaklingi að finna styrkleika sína og hvað það er sem hann hefur ástríðu fyrir (Korthagen, 2013). Ekki eingöngu er það nauðsynlegt fyrir einstaklinginn sjálfan heldur einnig fyrir skólann og samfélagið (Robinson, 2009).

**Þekking, leikni, hæfni:****Þekkingarviðmið**

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- árangursríkum aðferðum við nám í framhaldsskóla.
- félagsstarfi skólans.
- þeirri sérfræðiþjónustu sem skólinn hefur upp á að bjóða og hvar hennar er að leita, t.d. hjá umsjónarkennara, námsráðgjafa og á skólasafni.
- mikilvægi jákvæðrar sjálfsmyndar.
- lýðræði og framkvæmd þess.
- ólíkri menningu og geti skoðað hana frá ýmsum sjónarhornum mikilvægi frumkvæðis og skapandi hugsunar.

**Hæfni- & leikniviðmið**

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

- skoða mismunandi námsleiðir
- átta sig á samhengi ímyndar, lífsstíls, gildismats og lífsskoðunar og fyrirætlaða sem er metið með einstaklings- og hópverkefnum og kynningum.
- taka ábyrgð á eigin lífi sem m.a. felur í sér að tileinka sér heilbrigða lífnaðarhætti og taka ábyrga afstöðu til áfengis, fíkniefna og lyfja sem notuð eru til lækninga. Það er metið með verkefnum og sjálfsmati.
- fjalla um ýmis dægurmál sem upp koma hverju sinni, í tengslum við nám sitt, næsta umhverfi eða á opinberum vettvangi. Metið með hópverkefnum, umræðum og kynningum.
- meta stöðu sína sem einstaklings í samhengi við umhverfi sitt m.t.t. lýðræðislegrar þátttöku.
- nýta sér námsframboð og námsleiðir skólans á sem árangursríkastan hátt
- nýta sér ýmsa félagsstarfsemi og aðra nemendajónustu sem er í boði innan skólans
- átti sig á mikilvægi góðra tengsla við fjölskyldu og vini, ásamt því að taka þátt í félagslífi
- taka ábyrga afstöðu sem neytandi í flóknu og margbreytilegu samfélagi
- hugleiði hlutverk sitt í samfélaginu.
- gera sér grein fyrir réttindum og skyldum á vinnumarkaði.
- kynna hugðarefni sín frammi fyrir öðrum á formlegan og óformlegan hátt.

- eiga gefandi samskipti við einstaklinga óháð kyni, kynferði, þjóðerni, trú og líkamlegu og andlegu atgervi hugsa með skapandi hætti um umhverfi sitt og sýna frumkvæði við framkvæmd hugmynda sinna.
- Koma hugmyndum sínum og skoðunum á framfæri við aðra sem er metið með hópvinnu og kynningum.
- finna frumlegar og skapandi leiðir til að nálgast áskoranir daglegs lífs.

**Námsmat:**

Námsmat byggir á ástundun og verkefnaskilum og fær nemandi einkunnina staðið eða fallið í lok skólaannar. Engin próf eru í áfanganum en ýmis verkefni eru unnin í tengslum við námsefnið og þarf að skila þeim **öllum** vel unnum inn á INNU til að standast áfangann. Þegar talað er um vel unnin verkefni er átt við að lágmarks-einkunn fyrir hvert verkefni sé að lágmarki 4,5.

**Verkefni:**

Hver er ég? 10%

Námstækni 20%

Heilsa og heilbrigði 20%

Markmiðssetning 20%

Ástundun og þátttaka 30%

Áfanginn er tvær feiningar – það felur í sér að nemandi getur áætlað að heimanám verði að meðaltali rúmlega klukkustund á viku.

**Námsgögn:**

Netmiðlar og ljósritað efni frá kennara. Námsefni verður aðgengilegt að mestu leyti á Innu.

Til hliðsjónar er stuðst við bækurnar: „*Að sitja fíl: Nám í skóla um hamingju og velferð*“ og „*Leikur að lifa: kennslubók í lífsleikni fyrir framhaldsskóla*“

**Aðrar mikilvægar upplýsingar:**

Gerð er krafa um að óútskýrðar fjarvistir fara ekki upp fyrir 10% af heildarmætingu, í samræmi við skólasóknar-reglur.

Námsáætlunin kann að taka breytingum á önninni en þá að höfðu samráði við nemendur. Verkefni taka bæði til lesefnis og þess sem fram kemur í fyrirlestrum og verkefnavinnu. Ástundun er mikilvægur þáttur í náminu. Sé nemandi ekki mættur í kennslustund innan 10 mínútna frá því að hún hefst telst hann fjarverandi í tímanum.

Öllum verkefnum skal skilað inn á INNU nema annað komi fram í verkefnalýsingu. Skila skal verkefnum í Microsoft Office 365 forritum beint á INNU en ekki með hlekki á verkefnið sem þarfnast auðkenningar.



Vika	Dags.	Námsþættir	Námsmatsþættir
33	18. ágúst	Velkomin í Borgó 😊 Nýnemadagur	<b>Nýnemadagur</b>
34	21.-25. ágúst	Kynning á verkefninu „Hver er ég?“ Einstaklingsviðtöl.	
35	28.ágúst - 1. sept.	Unnið í: „Hver er ég?“. Einstaklingsviðtöl.	
36	4.-8. sept.	Hver er ég? – kynning fyrir samnemendur	Hver er ég? 10%
37	11.-15. sept.	Námstækni – læra að læra	
38	18.-22. sept.	Námstækni – læra að læra	
39	25.-29. sept.	Námstækni – læra að læra	Námstækni 20%
40	2.-6. okt.	Undirbúnings- og úrvinnsludagur.	<b>Heilsudagur Undirbún. / úrv. Vörðuvika I</b>
41	9.-13. okt.	Heilsa og heilbrigði	
42	16.-20. okt	Heilsa og heilbrigði	
43	23.-25. okt.	Heilsa og heilbrigði	<b>Hausthlé fimmtud. og föstud.</b> Heilsuverkefni 20%
44	30. okt. - 3. nóv.	Sjálfsmynd og markmiðssetning	
45	6.-10. nóv.	Sjálfsmynd og markmiðssetning	<b>Undirbún. / úrv. Vörðuvika II</b>
46	13.-17. nóv.	Sjálfsmynd og markmiðssetning	Markmiðssetning 20%
47	20.-24. nóv.	Uppbrot	
48	27. nóv. - 1. des.	Lokaverkefni	
49	4.-8. des	Lokaverkefni	
<b>50</b>	11.-13. des	Samantekt	<b>Síðasti kennsludagur</b>

Námsáætlun er sett fram með fyrirvara um nauðsynlegar breytingar sem verða kynntar nemendum jafnóðum.