



NÁM1A01

Námsáætlun, vorönn 2023

Kennari/kennarar:

Sandra Hlín Guðmundsdóttir

Netfang/netföng:

sandra.gudmundsdottir@borgo.is

Lýsing:

Nemendur kynast jákvæðri sálfræði sem fræðigrein og hvernig hægt er að nýta hana í daglegu lífi. Fjallað er um mannlega styrkleika og hvernig hægt er að nýta sér eigin styrkleika til að gera líf sitt betra með því að þjálfa sig og vinna að settum markmiðum. Í áfanganum er leitast við að auka skilning nemenda á eigin getu og hæfni. Lögð verður áhersla á að nemendur taki virkan þátt í æfingum og verkefnum sem bæta þeirra eigin sjálfsmynd og auka sjálfstraust þeirra.

Þekking, leikni, hæfni:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- nokkrum kenningum um hamingjuna og nauðsynlegum þáttum til hamingjuríks lífs
- hefðbundnum leiðum til hamingju og leiðum jákvæðrar sálfræði

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- ígrunda eigin hugsanir og tilfinningar
- endurmeta og skoða eigin viðhorf til lífsins með markvissum æfingum
- skoða eigin kosti og galla
- vinna með styrkleika sína
- setja sér markmið og gera framkvæmdaáætlun
- miðla eigin skoðunum og viðhorfum til lífsins
- tileinka sér jákvæða afstöðu til lífsins

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

- bæta eigið sjálfsmat og auka víðsýni
- beita leiðum jákvæðrar sálfræði til að öðlast aukna lífshamingju
- beita skapandi og lausnarmiðaðri hugsun og leiðum í námi og starfi
- koma auga á og fyrirbyggja neikvæðar hugsanir og viðhorf
- efla sjálfsþekkingu sína og miðla jákvæðum lífsgildum
- sýna sjálfum sér og öðrum umburðarlyndi og skilning í lífi og starfi

Námsmat:

Nemendur vinna verkefni í tímum sem safnað er saman í möppu hjá kennara sem nemendur fá afhenta í lok annar.

Námsgögn:

Efni frá kennara

Aðrar mikilvægar upplýsingar:

Allt námsmat fer fram í kennslustundum, því er mikilvægt að nemendur mæti vel og séu virkir í tímum.

Vika	Dags.	Námsþættir	Námsmats- þættir
1	5.-6. janúar	Ekki kennsla	
2	9.-13. janúar	Kynning á efni áfangans – sagan þín	Tímaverkefni 1
3	16.-20. janúar	Jákvæð sálfræði	Tímaverkefni 2
4	23.-27. janúar	Styrkleikar	Tímaverkefni 3
5	30. jan- 3. febrúar	Álit annarra og samskipti	Tímaverkefni 4
6	6.-10. febrúar	Gildin þín og hamingjan	Tímaverkefni 5 Skóhlífadagar
7	13.-17. febrúar	Ekki kennsla	Vörðuvika I
8	20.-23. febrúar	Hugurinn ber þig hálf leið - streita	Tímaverkefni 6
9	28. febrúar- 3. mars	Ekki kennsla	Vorannarhlé
10	6.-10. mars	Hugarfar vaxtar og festu	Tímaverkefni 7
11	13.-17. mars	Vertu bílstjóri í eigin lífi, ekki farþegi	Tímaverkefni 8
12	20.-24. mars	Markmið - frestun	Tímaverkefni 9
13	27.-31. mars	Val fyrir næstu önn	Valdagur
14	3.-11. apríl	PÁSKALEYFI	
15	12.-14. apríl	Ekki kennsla	
16	17.-21. apríl	Seigla – lífsreglurnar fjórar	Tímaverkefni 10 Sumardagurinn fyrsti
17	24.-28. apríl	Hvað næst?	Vörðuvika II
18	1.-5. maí	Ekki kennsla	Dagur verkalýðsins
19	8.-12. maí	Viðtalsvika	
20	15.-16. maí	Viðtalsvika	Síðasti kennsludagur/ Varða III

Tímaáætlun er sett fram með fyrirvara um nauðsynlegar breytingar.