

LÍFS2SR05

Sjálfsrækt

Þrep 2

Einingar 5

Lýsing

Áfanginn fjallar um sjálfsrækt, sjálfsþekkingu og persónulegan þroska með áherslu á vellíðan, markmiðasetningu, sjálfstraust og meðvitaðar lífsvenjur. Nemendur kynnst mismunandi aðferðum til að efla sjálfsþekkingu og læra að greina eigin styrkleika, gildi og áhugamál.

Í áfanganum vinna nemendur með hugtök sem tengjast sjálfsmynd, hugarfari, lífsmarkmiðum, streitustjórnun, samskiptum og jafnvægi í lífi og námi. Áhersla er lögð á gagnrýna hugsun, sjálfsskoðun og að nemendur þrói með sér verkfæri sem styðja við persónulegan þroska og vellíðan.

Nemendur vinna aðallega einstaklingsverkefni þar sem þeir skoða eigin lífsgildi, markmið og venjur. Verkefni geta verið í formi dagbókarskrifa, hugleiðinga, kynninga, umræðna og skapandi verkefna þar sem nemendur tengja námsefnið við eigið líf og reynslu.

Markmið áfangans er að efla sjálfsþekkingu nemenda, styrkja trú þeirra á eigin getu og hjálpa þeim að þróa með sér aðferðir til að takast á við áskoranir í námi, starfi og daglegu lífi.

Markmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- hugtakinu sjálfsrækt og mikilvægi hennar fyrir lífsgæði og vellíðan
- sjálfsmynd, sjálfstrausti og áhrifum hugsana á líðan og hegðun
- mikilvægi markmiðasetningar og skipulagningar í námi og lífi
- mismunandi aðferðum til að efla vellíðan, svo sem núvitund, jákvætt hugarfar og sjálfsskoðun
- mikilvægi góðra samskipta, samvinnu og virðingar í mannlegum samskiptum
- áhrifum streitu og leiðum til að takast á við hana á uppbyggilegan hátt

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- setja sér raunhæf markmið og vinna markvisst að þeim
- beita aðferðum sem stuðla að aukinni vellíðan og jafnvægi í daglegu lífi
- tjá hugsanir sínar og skoðanir á uppbyggilegan hátt í umræðum og verkefnum
- vinna sjálfstætt og í samvinnu við aðra að verkefnum sem tengjast persónulegum þroska

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

- þróa með sér aðferðir til að efla eigin sjálfsþekkingu og vellíðan
- nýta markmiðasetningu og skipulag í námi og daglegu lífi
- takast á við áskoranir með uppbyggilegu hugarfari og gagnrýninni hugsun
- meta eigin framfarir og ígrunda eigin reynslu í tengslum við sjálfsrækt
- nýta verkfæri sjálfsræktar til að styðja við persónulegan þroska og framtíðarmarkmið

Námsmat

Í áfanganum er viðhaft leiðsagnarmat með símati alla önnina. Öll verkefni gilda til einkunnar og þess vegna er það mikilvægt að nemendur stundi námið reglulega.