

LÍFS2LS05

Búið til: Wed, 26 Feb 2025 14:12:29 GMT

Titill

Í takt við sjálfan sig

Skammstöfun

LÍFS2LS05

Útgáfunúmer

2

Námsgrein

lífsleikni

Viðfangsefni

Lífsstíll, heilbrigði og sjálfsmynd

Staða

Samþykkt af skóla

Prep

2

Einingafjöldi

5

Tillaga að bókstöfum/tölustöfum skóla

Lýsing

Áfanginn fjallar um samfélagsmiðla og heilbrigðan lífsstíl með áherslu á mataræði, hreyfingu og innra jafnvægi. Nemendur skoða þá mynd sem samfélagsmiðlar setja fram um heilbrigðan lífsstíl og hvað og hvernig er hægt að nýta þær upplýsingar sem þar eru. Nemendur læra að meta áhrif samfélagsmiðla á heilsu og skoða bæði jákvæða og neikvæða þætti sem þar birtast. Nemendur þjálfá gagnrýna hugsun með því að skoða hvernig samfélagsmiðlar geta bæði verið hvati til heilbrigðra lífshátta en einnig hvernig þeir geta skapað óraunhæfar væntingar og veitt rangar eða misvísandi upplýsingar. Þeir greina jákvæða og neikvæða þætti samfélagsmiðlanotkunar með áherslu á heilsu, sjálfsmynd, mataræði, hreyfingu og innra jafnvægi. Nemendur þróa sínar eigin áætlanir um hreyfingu og mataræði og sýna fram á vinnu sína með skapandi verkefnum.

Forkröfur

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Hvernig áhrif samfélagsmiðla á hugmyndir um hreyfingu og mataræði geta verið jákvæð eða neikvæð
- Aðferðum til að greina og gagnrýna áreiðanleika upplýsinga frá áhrifavöldum og öðrum sem miðla efni um mat, hreyfingu og heilsu
- Nauðsyn þess að horfa með gagnrýnum augum á upplýsingar um næringarfræði sem birtast þeim á samfélagsmiðlum, þar á meðal prótein, trefjar, kolvetni og vítamín og áhrif þeirra á líkamann
- Nauðsyn þess að horfa með gagnrýnum augum á upplýsingar um hlutverk kaloría í daglegu mataræði og hvernig sú umræða birtist þeim á samfélagsmiðlum
- Nauðsyn þess að horfa með gagnrýnum augum á leiðbeiningar um hreyfingu, brennslu, teygjur og slökun sem birtast þeim á samfélagsmiðlum

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Hafa eftirlit með eigin mataræði og hreyfingu og samræma það í takt við eigin markmið
- Nota samfélagsmiðla á ábyrgan hátt til að afla hugmynda að hreyfingu og mataræði og meta gæði upplýsinganna

- Setja saman og meta áhrifaríka hreyfingaráætlun og mataræði sem stuðlar að heilbrigðum lífsstíl, með tilliti til eigin markmiða
- Framleiða efni (myndbönd, dagbækur, skjámyndir) sem sýnir fram á árangur þeirra í heilsutengdum verkefnum, með áherslu á gagnrýna hugsun og sjálfskoðun

Hæfniviðmið

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

- Próa, prófa og endurskoða eigin hreyfingaráætlun og mataræði með gagnrýninni nálgun á áhrif samfélagsmiðla og eigin upplifanir
- Nota samfélagsmiðla til að fylgjast með eigin árangri og hvetja sig áfram, ásamt því að meta bæði jákvæða og neikvæða þætti þeirra í tengslum við heilbrigðan lífsstíl
- Meta trúverðugleika og áhrifamátt samfélagsmiðla, áhrifavalda og bloggara varðandi mat, hreyfingu og heilsu, og beita þeirri gagnrýnu þekkingu í eigin lífi
- Sýna fram á vinnuferli með myndböndum, dagbókum, eða öðrum skapandi verkefnum, þar sem bæði ferlið og áhrif samfélagsmiðlanotkunar eru tekin til greina

Námsmat

Í áfanganum er viðhaft leiðsagnarmat með símati yfir áfangann. Öll vinna, þátttaka og verkefni í áfanganum gilda til einkunnar.

Skólar

Fyrirmynd