

LÝÐH1GA02

Búið til: Thu, 15 Feb 2024 13:19:20 GMT

Titill

Geðheilsa í afreksíþróttum, þjálfun og heilsurækt

Skammstöfun

LÝÐH1GA02

Útgáfunúmer

55

Námsgrein

Lýðheilsa

Viðfangsefni

Geðheilsa í afreksíþróttum

Staða

Samþykkt af skóla

Þrep

1

Einingafjöldi

2

Tillaga að bókstöfum/tölustöfum skóla

Lýsing

Markmið áfangans er að auka skilning nemenda á mikilvægi geðheilsu, sérstaklega í samhengi við afreksíþróttir, þjálfun og heilsurækt. Nemendur munu læra um algengi geðraskana, þrýsting sem afreksíþróttafolk upplifir og mikilvægi stuðningsnets og virkra bjargráða.

Forkröfur

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- geðröskunum, þekkja einkenni og læra um áhrif þeirra á íþróttaiðkun og þjálfun

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- að þekkja og bregðast við einkennum geðraskana og veita jafningjastuðning

Hæfniviðmið

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

- takast á við raunhæfar aðstæður
- stuðla að betri geðheilsu á vettvangi lýðheilsu og afreksíþróttar og þjálfunar

Námsmat

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

Skólar

Fyrirmynd