

LÝÐH1HM02

Búið til: Fri, 09 Feb 2024 09:32:24 GMT

Titill

Heilsa og markþjálfun

Skammstöfun

LÝÐH1HM02

Útgáfunúmer

54

Námsgrein

lýðheilsa

Viðfangsefni

Heilsa og markþjálfun

Staða

Samþykkt af skóla

Þrep

1

Einingafjöldi

2

Tillaga að bókstöfum/tölustöfum skóla

Lýsing

Markmið áfangans er að efla og styrkja vitund þátttakenda á heilsusamlegu lífni, andlegu, líkamlegu, og félagslegu. Og gera sér grein fyrir eigin ábyrgð á heilsusamlegu lífni. Áfanganum er skipt í fyrirlestra og verklegar æfingar, farið verður í líkamsrækt, heilsuvernd, mataræði, jóga og þannig stuðlað að því að nemendur verði meðvitaðir um helstu áhrifavalda sem snerta heilsusamlegt lífni, hvað hefur áhrif á þá andlega, líkamlega og félagslega. Nemandinn öðlast færni og þekkingu á samskiptum, framkomu, deilum, slökun, sjálfsaga og ýmsu fleiru. Nemandur skoða hæfileika, veikleika, og styrkleika sína og læra nýta sér þá.

Forkröfur

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- heilsusamlegu lífni og vellíðan
- á því hvað forvarnir og heilsuvernd eru mikilvægir þættir í heilsusamlegu lífni
- eigin styrkleikum og veikleikum
- fordómum og mögulegum ástæðum þeirra
- eigin fordómum og leiðum til að takast á við þá
- menningu og menningarmun milli þjóða og þjóðfélagshópa
- mannréttindum
- sjálfsmynd og sjálfstrausti
- álagi, streitu og kvíða
- samskiptum bæði góðum og slæmum

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- stunda heilsusamlegt lífni
- gera sér grein fyrir helstu áhrifavöldum á andlegt, líkamlegt og félagslegt lífni hans
- bera kennsl á neikvæða áhrifavalda og bregðast við þeim
- greina eigin styrkleika og veikleika
- gera sér grein fyrir eigin fordómum

- efla sjálfsmynd sína og annarra
- gera sér grein fyrir neikvæðum áhrifum af streitu, álagi og kvíða

Hæfniviðmið

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

- hugsa lausnamiðað um eigin heilsu
- gera áætlanir um heilsusamlegt líferni sem henta honum
- ráðast í verkefni þar sem árangur er óviss
- greina eigin styrkleika og veikleika
- takast á við eigin fordóma

Námsmat

Mæting og þáttaka í námskeiðinu

Skólar

Fyrirmynd