

LÝÐH2GR05

Búið til: Wed, 06 Nov 2019 14:39:04 GMT

Titill

Geðrækt, ég um mig frá mér til mín

Skammstöfun

LÝÐH2GR05

Útgáfunúmer

9

Námsgrein

lýðheilsa

Viðfangsefni

Geðrækt

Staða

Samþykkt af skóla

Þrep

2

Einingafjöldi

5

Tillaga að bókstöfum/tölustöfum skóla

Lýsing

Í áfanganum er tekið á áskorunum daglegs lífs og eðlilegum streituvöldum í lífi fólks. Unnið verður með nútíttund, hugleiðslu, viðbrögð við mismunandi aðstæðum, ásamt djúpöndun og slökun. Kennsluhættir verða lagaðir að kennsluhóp hverju sinni. Unnið verður mikið með æfingar í leikjaformi sem og umræður. Áfanginn er ekki sálfræðimeðferð, heldur heilsuræktaráfangi með forvarnargildi.

Forkröfur

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Aðferðum til þess að takast á við eigin líðan
- Tengslum hugsunar og hegðunar
- Streituvöldum í eigin lífi
- Aðferðum til að takast á við kvíða og depurð

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Setja sér markmið í samræmi við SMART
- Þekkja kosti sína og galla
- Framkvæma hugleiðslu og vinna í nútíttund
- Gera hugtakakort um sjálfan sig ásamt kostum, göllum o.fl.
- Taka á sjálfum sér og breyta mynstri sínu við mismunandi atferli
- Virkja skapandi hugsun og sjá sig á myndrænan hátt

Hæfniviðmið

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

- Þekkja tengsl andlegrar, félagslegrar og líkamlegrar heilsu
- Geta verið gagnrýnnir á eigin hegðun í samskiptum við aðra
- Geta gagnrýnt á uppbyggilegan hátt og taka gagnrýni
- Hvernig þeir hafa áhrif á umhverfi sitt og annað fólk með eigin framkomu og hegðun.

Námsmat

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

Skólar**Fyrirmynd**