

# TILV1HR05

*Búið til: Wed, 11 Dec 2024 15:38:54 GMT*

## Titill

Hreysti og hollusta

## Skammstöfun

TILV1HR05

## Útgáfunúmer

9

## Námsgrein

Tilveran

## Viðfangsefni

Hreysti og hollusta

## Staða

Samþykkt af skóla

## Þrep

1

## Einingafjöldi

5

## Tillaga að bókstöfum/tölustöfum skóla

### Lýsing

Í áfanganum er lögð áhersla á hreysti og hollustuhætti. Lögð er áhersla á undirstöðupætti hreysti sem og mikilvægi heilbrigðis í daglegu lífi.

### Forkröfur

#### Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Hreysti í víðu samhengi
- Hollustuháttum í daglegu lífi
- Mikilvægi samvinnu og tillitssemi
- Hversu hreysti og hollusta er samofin

#### Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Þekkja hollustuhætti
- Geta ígrundað og átt virkt samtal með samnemendum um hreysti og tengingu við daglegt líf
- Sýna skoðunum annarra á hreysti og hollustuháttum virðingu

#### Hæfniviðmið

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

- Tileinka sér hreystipætti og yfirfæra þá á daglegt líf
- Fræða aðra um hollustuhætti í daglegum samtölum
- Velja hollari kostinn í mataræði

## Námsmat

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

## Skólar

## Fyrirmynd