


Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Sambýkkt: HJS		
Síða 1 af 1	<b>HBFXS12</b>	
	<b>Vorönn 2016</b>	

<b>Kennari</b>	Svanlaugur Jónasson	<b>Sk.st.</b>	SVJ
----------------	---------------------	---------------	-----

### Áfangalýsing:

Stefnt að því að nemendur öðlist grunnþekkingu í heilbrigðisfræði þannig að þeir geti tekið ábyrgð á eigin heilbrigði. Áhersla er lögð á að efla sjálfsmynd og sjálfsvitund. Fjallað verður um hugtakið heilbrigði og áhrif lífnaðarháttanna á heilsufar.

### Markmið:

Að nemandinn læri um mikilvægi þess að hugsa vel um sjálfan sig. Mikilvægi þess að stuðla að góðri heilsu, skilji nauðsyn hreinlætis og umhirðu um eigin líkama, þekki mikilvægi hollustu, geti greint á milli hollra og óhollra lífshátta. Að nemandi skilji mikilvægi þess að taka ábyrgð á eigin heilsu.

### Námsgögn:

Líf og heilsa. Höf.: Else Kari Bjerva, Reidum Haugen og Sigrid Stordal.

Þýdd af Elísabetu Gunnarsdóttur. 1. útgáfa 2003

Námsefni af neti, bókasafni og frá kennurum.

### Áætlun um yfirferð:

Vikur 2 – 3: Kynning.

Vikur 3 – 18: Heilsa, hreyfing og mataræði.

### Verkefni:

Einstaklings- og hópverkefni.

### Námsmat og vægi námsþátta:

Ástundun 30%

Verkefni 30%

Málstofa 30%

Sjálfsmat 10%

Dagsetning: 3/2016  
 Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils