


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri Sálfræði, hugsun og sjálfsmýnd SÁLF1HS02S Námsáætlun (Haustönn 2019)	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 3		

Kennari	Kristjana Pálsdóttir og Urður María Sigurðardóttir	Sk.st.	KPÁ og UMS
----------------	--	---------------	------------

Áfangalýsing:

Þetta er hagnýtur kynningaráfangi í sálfræði fyrir nemendur á starfsbraut. Í áfanganum er fjallað um helstu viðfangsefni sálfræðinnar og hvernig má hagnýta sálfræðina til þess að efla þekkingu á hugsun, hegðun, tilfinningum og sjálfsmýnd. Nemendur kynnst helstu kenningum sálfræðinnar, hvernig hægt er að efla sjálfsmýnd, auka tilfinningalæsi, hlúa að styrkleikum sýnum og hvernig má lesa hegðun og aðstæður á mismunandi hátt. Einnig verða rannsóknaraðferðir sálfræðinnar kynntar. Mikil áhersla er lögð á að tengja efni áfangans við reynsluheim nemenda og auka þannig skilning hans á eigin hegðun og annara ásamt því að auka víðsýni og rökhugsun.

Markmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- helstu kenningum sálfræðinnar
- áhrifum sjálfsmýndar og sjálfstrausts
- ferli hugsana og tilfinninga
- hvernig hægt er að hafa áhrif á eigin tilfinningar og hugsanir
- kenningum um styrkleika

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:


- bera kennsl á eigin styrkleika og annara
- skoðað hegðun annara og skilgreint hana út frá kenningum sálfræðinnar
- afla sér upplýsinga með því að lesa styttri fræðilega texta

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

- vera betur læs á mannlega hegðun og umhverfi
- þekkja leiðir til þess að efla hamingju og bæta eigin líðan
- greint eigin styrkleika og annara
- styrkt sjálfsmýnd sína

Námsgögn:

Verkefni og önnur gögn verða aðgengileg á Innu.


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Sambykkt: SHJ		
Síða 2 af 3	Sálfræði, hugsun og sjálfsmynd SÁLF1HS02S Námsáætlun (Haustönn 2019)	

Áætlun um yfirferð:

Vika	Lota	Viðfangsefni
34-36	1. lota - Hvað er sálfræði?	Hvað er sálfræði? Hvað fellur undir sálfræðina (undirgreinar)? Hvað ætlum við að gera í þessum áfanga
37-40	2. lota - Sjálfsmynd	Sjálf- og líkamsmynd, styrkleikar, fyrirmyndir. Hugsanamódel: hugsun - tilfinningar - hegðun.
41-43	3. Tilfinningar	Hvað eru tilfinningar, til hvers eru þær, jákvæðar og neikvæðar, áhrif tilfinninga á líðan, er hægt að stjórna tilfinningum, tilfinningalæsi, mismunandi túlkun á aðstæðum og áhrif á líðan
44-46	4. Hegðun og hugsun	Hvernig hefur hegðun áhrif á líðan, hvað hefur áhrif á hegðun okkar, afhverju gerum við það sem við gerum,
47-49	5. Félagssálfræði	Áhrif hópa, staðalmyndir

Verkefni:

Áfanginn er símatsáfangi. Unnið verður eftir fremsta megni að tengja verkefni og kenningar við daglegt líf nemenda. Unnið verður með ferilmöppu sem skiptist niður eftir lotum. Loturnar vega allar jafn mikið eða 20%. Auk þess er virkni metin yfir önnina og eitt sérverkefni unnið um undirgreinar sálfræðinnar.


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri Sálfræði, hugsun og sjálfsmynd SÁLF1HS02S Námsáætlun (Haustönn 2019)	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Sambýkkt: SHJ		
Síða 3 af 3		

Námsmat og vægi námsþátta:

Matsform:	<input checked="" type="checkbox"/> Símat	<input type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþátta		Vægi
Kynning	Kynning á undirgrein sálfræðinnar.		5%
Lotumappa 2	Safn verkefna sem unnin eru í tímum úr lotu 2.		20%
Lotumappa 3	Safn verkefna sem unnin eru í tímum úr lotu 3.		20%
Lotumappa 4	Safn verkefna sem unnin eru í tímum úr lotu 4.		20%
Lotumappa 5	Safn verkefna sem unnin eru í tímum úr lotu 5.		20%
Þátttaka og virkni	Virkni og þátttaka í tímum, umræðum og verkefnum metin jafnt og þétt yfir önnina skv. matslista.		15%
		Samtals:	100%
Annað: Nemendur			

Birt með fyrirvara um breytingar.

Dagsetning: 20.08.19

Ulla Marie Sguðar

 Undirritun kennara

Bryndís J. Stefánsdóttir

 Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils