

Kennari	Urður María Sigurðardóttir	Sk.st.	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 sjálfsmynd. Nemendur kynnast helstu kenningum sálfræðinnar, hvernig hægt er að efla sjálfsmynd, auka tilfinningalæsi, hlúa að styrkleikum sínum 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 sjálfsmyndar 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
- skoða 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 sjálfsmynd sína

Námsgögn:

- Sálfræði daglegs lífs.
Höfundar: Lilja Ósk Úlfarsdóttir og Valgerður Ólafsdóttir, 1. útgáfa, útgáfuár: 2017
- Ýmislegt efni frá kennara. Verður aðgengilegt á kennsluvef áfangans.

**Sálfræði, hugsun og sjálfsmynd
 (SÁLF1HS02S)
 Námsáætlun (haustönn, 2021)**



Áætlun um yfirferð og fyrirlögn námsmatsþátta:

Tímabil (vikunúmer/lotunúmer)	Námsefni (verklegt og bóklegt)	Heimavinna/verkefni	Vægi námsmatsþátta
Lota 1- Hvað er sálfræði? Vika 33-35	<ul style="list-style-type: none"> • Hvað er sálfræði? • Helstu viðfangsefni • Undirgreinar sálfræðinnar 	Kynning á undirgrein sálfræðinnar Sjálfsmat 1	10% 4%
Lota 2 - Geðheilsa, núvítund og áhrifaþættir geðheilsu. Vika 36-38	<ul style="list-style-type: none"> • Heilsa og geðheilsa - mikilvægi • Áhrifaþættir geðheilsu • Núvítund • Svefn og streita • Hreyfing og mataræði 	Vinnubók 1 Sjálfsmat 2	10% 4%
Lota 3 - Sjálfþö, sjálfsmynd og styrkleikar Vika 39-41	<ul style="list-style-type: none"> • Hver er ég? hvað hefur áhrif á mig? Gildi o.fl. • Sjálfþö, raunsjálfr og fyrirmyndarsjálfr • Sjálfsmynd, sjálfsmat og líkamsmynd, • Styrkleikar og fyrirmyndir 	Vinnubók 2 Sjálfsmat 3 Virknieinkunn (fyrr)	10% 4% 10%
Lota 4 - Tilfinningar, hegðun, hugsun og aðstæður Vika 42-46	<ul style="list-style-type: none"> • Gunnhugtökinn fjögur: Tilfinningar, hegðun, hugsun og aðstæður • Tilfinningar: Hvað er þetta, tilgangur, markmið og hvernig á að takast á við þær? • Hugsun: Hvað er það og hvernig geta hugsanir haft viðtæk áhrif? • Tengsl hugsana, tilfinninga og hegðunar - grunnmódel HAM • Hvað hefur áhrif á hegðun okkar • Áhrif aðstæðna og túlkun 	Vinnubók 3 Sjálfsmat 4 Þemaverkefni	10% 4% 10%
Lota 5 - Félagssálfræði, samskipti og samfélag Vika 47-48	<ul style="list-style-type: none"> • Kynning á félagssálfræði • Helstu hugtök, hópar og áhrif samfélagsins. 	Vinnubók 4 Sjálfsmat 5 Virknieinkunn (seinni)	10% 4% 10%

Sálfræði, hugsun og sjálfsmynd
(SÁLF1HS02S)
Námsáætlun (haustönn, 2021)

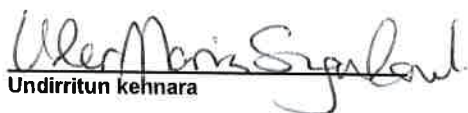


Námsmat og vægi námsmatspáttta:

Matsform:	<input checked="" type="checkbox"/> Símat	<input type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni
Námsmatspættir	Lýsing námsmatspáttar	Vægi	
Vinnubók	Nemendur skila vinnubók 4x yfir önnina og hún metin. Vinnubók inniheldur verkefni í Sálfræði daglegs lífs og önnur aukaverkefni.	40%	
Þátttaka og virkni	Virkni og þátttaka í tímum, umræðum og verkefnum metin jafnt og þétt yfir önnina skv. matslista. Gefið fyrir tvisvar yfir önnina (10% hvor).	20%	
Sjálfsmat	Nemendur fylla út sjálfsmat í lok hvernar lotu (5% hvert)	20%	
Kynning á undirgrein sálfræðinnar	Nemendur velja eina undirgrein sálfræðinnar og kynna sér. Fjölbreytt skil.	10%	
Þemaverkefni	Nemendur vinna hópverkefni í tengslum við þemaviku.	10%	

Birt með fyrirvara um breytingar.

Dagsetning: 17. ág. 2021


Undirritun kennara


Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils