Kennari	Sigrún Fanney Sigmarsdóttir	**Sk.st.**	SFS

Í áfanganum *lífsstíll og snyrting* (LOS 102) verður leitast við að kynna nemendum mikilvægi þess að hugsa um líkamlega og andlega líðan sína. Nemendur læra um almenna umhirðu líkamans, daglegt hreinlæti, líkamsþjálfun og næringu. Kennd verða undirstöðuatriði atndlitssnyrtingar, förðunar og umhirðu á hári. Nemendur æfa sig í meðferð snyrtivara fyrir andlit, hendur, fætur og hár. Fjallað verður um lífsstíl og val nemenda á honum, s.s. markmið menntunar, matarræði, áhugamál, starfsvettvang, menningu og listir.

Markmið:

Að nemendur öðlist aukið sjálfstraust hvað varðar framkomu og útlit. Nemendur geti lesið innihaldslýsingar á matvælum og snyrtivörum og læri um hollustu bæði fyrir líkama og sál.

Námsgögn:

Ýmsar bækur sem tilheyra heilsu, förðun og næringu. Tímarit um tísku. Verkefni og gögn frá kennara.

Námsmat:

Þátttaka og virkni í tímum 60%, mæting 40%.

Öll notkun rafeindatækja er bönnuð í tíma.

Kennsluáætlunin er birt með fyrirvara um breytingar.

Dagsetning:

Undirritun kennara **Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils**