

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 1	HBFXS12 Vorönn 2012	

Kennarar	Guðrún Ásta Guðjónsdóttir, Lilja Sæmundsd.	Sk.st	GÁS, LIS
		.	

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 sjálsvitund. Fjallað verður um hugtakið heilbrigði og áhrif lífnaðarhátta á helsufar s.s. hreyfing, mataræði og heilbrigði.

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: Efni frá kennurum

Áætlun um yfirferð:

Vika 2 - 18: Sjálfstraust, heilsa, hreyfing og matarræði

Verkefni: Einstaklings- og hópaverkefni

Námsmat og vægi námsþátta:

Mæting	10%
Ástundun	20%
Verkefni	30%
Málstofur	40%

Dagsetning:

—

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils