


Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: SHJ	<b>HBFXS12</b>	
Síða 1 af 1	<b>Vorönn 2014</b>	

<b>Kennari</b>	Guðrún Ásta Guðjónsdóttir	<b>Sk.st.</b>	GÁS
	Svanlaugur Jónasson		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 sjálsvitund. Fjallað verður um hugtakið heilbrigði og áhrif lífnaðarháttanna á heilsufar 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:

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:

Mætingar 10%

Ástundun 30%

Verkefni 20%

Málstofa 30%

Sjálfsmat 10%

### Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils