


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: SHJ	HBFXS12	
Síða 1 af 1	Vorönn 2015	

Kennari	Svanlaugur Jónasson	Sk.st.	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 lífnaðarhátta 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:

Líf og heilsa. Höf.: Else Kari Bjerva, Reidum Haugen og Sigríð Stordal.

Þýdd af Elísabetu Gunnarsdóttur. 1. útgáfa 2003

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:

Ástundun 30%

Verkefni 30%

Málstofa 30%

Sjálfsmat 10%

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils