


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010		
Höfundur: GLÁ		
Samþykkt: HJS	HBFXS12	
Síða 1 af 1	Kennsluáætlun Haustönn 2011	

Kennari	Guðrún Ásta Guðjónsdóttir, Lilja Sæmundsdóttir	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 lífnaðarháttanna 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 34 – 48: 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