

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010		
Höfundur: GLÁ	HBFXS12 Kennsluáætlun Haustönn 2010	
Samþykkt: HJS		
Síða 1 af 1		

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 sjálfsvitund. Fjallað verður um hugtakið heilbrigði og áhrif lífnaðarhátta á heilsufar s.s. hreyfingar, mataræðis og hreinlætis.

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 holls mataræðis, geti greint á milli hollra og óhollra lífshátta. Að nemandi skilji mikilvægi þess að taka ábyrgð á eigin heilsu.

Námsgögn: Efni frá kennurum og gestakennarar.

Áætlun um yfirferð:

Vika 34 – 38: Sjálfstraust

Vika 39 – 43: Heilsa

Vika 44 – 47: Mataræði

Vika 48 – 49: Prófa- og þemavika

Verkefni: Einstaklings- og hópaverkefni.

Námsmat og vægi námsþátta:

Mæting	10%
Ástundun	25%
Verkefni	20%
Málstofur	35%
Sjálfsmat	10%

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils