


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>Haustönn 2012</b>	

<b>Kennarar</b>	Guðrún Ásta Guðjónsdóttir, Lilja Sæmundsd.	<b>Sk.st</b>	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 lífnaðarháttá 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:** Efni frá kennurum

### Áætlun um yfirferð:

Vika: 34 – 48 Sjálfstraust, heilsa, hreyfing og matarræði

Vika 49 – 50 Prófa og þemavika.

**Verkefni:** Einstaklings- og hópaverkefni

### Námsmat og vægi námsþátta:

Mæting 10%

Ástundun 20%

Verkefni 30%

Málstofur 40%

### Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils