


Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Sambýkkt:SHJ		
Síða 1 af 1	<b>Áfangaheiti HBFXS12</b> <b>Kennsluáætlun haustönn 2013</b>	

<b>Kennarar</b>	Lilja Sæmundsdóttir	<b>Sk.st</b>	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 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:** Efni frá kennurum

### Áætlun um yfirferð:

Vika: 34 - 48 Sjálfstraust, líkamlegheilsa, hreyfing / matarræði og geðheilsa

Vika 49 - 50 Prófa og þemavika.

**Verkefni:** Einstaklings- og hópaverkefni

### Námsmat og vægi námsþátta:

Mæting	10%
Ástundun	30%
Verkefni	10%
Málstofur	30%
Sjálfsmat	20%

### Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils