

## Kennsluáætlun – Skólaárið 2019-2020

Námsgrein: *Heilsa og vellíðan*

Bekkur: 10. bekkur

Kennari: Ragnheiður Harpa

### Markmið

Leggja þarf rækt við að leiðbeina nemendum um að temja sér heilbrigða lífshætti og ábyrga umgengni við líf og umhverfi. Heilsa er skilgreind líkamleg, andleg og félagsleg velferð. Nemendur eiga að gera sér grein fyrir ábyrgð á ein heilsu og öðlast skilning á að heilbriggt lífverni stuðlar að almenntri velferð. Góð heilsa er undirstaða velfarnaðar í námi og starfi og virkri þátttöku í samfélaginu. Til þess að efla andlega heilsu þarf að efla og fá nemendur til að efla siðferðisprosa sinn og getu sína til að setja sig í spor annarra. Félgasfærni miðar að því að geta átt jákvæð og árangursrík samskipti við aðra. Heilbrigð sjálfsmýnd er grundvöllur að félagsfærni. Þroskuð félagsfærni er grunnur af lífshamingju og lífsfyllingu hvers og eins. Tilfinningar og reynsla nemenda gegna lykilhlutverki í þróun siðferðiskenndar þeirra sem felst í því að þeir tileinki sér hvað telst rétt og rangt, got tog slæmt í breytni fólks. Þau verða að læra að taka siðferðislegar afstöðu í álitamálum og virða skoðannir annarra. Ásamt því að gera sér grein fyrir jákvæðu og neikvæðu hegðunarmynstri í samskiptum og bera virðingu fyrir öðrum. Nemandi öðlist raunsæja og heilbrigða sjálfsmýnd. Það felur í sér að nemendur þekki eigin tilfinningar, þekki sínar sterku og veiku hliðar og hafi trú á eigin getu og hæfni til að takast á við fjölbreytileg viðfangsefni daglegs lífs.

Kennsla um heilsu og vellíðan felst í að hjálpa nemendum að tengja hug og líkama svo þau verði að samstilltri heild.

### Námsþættir

Unnið er út frá hugmyndafræði jákvæðrar sálfræði og heilsueflandi grunnskóla frá Landlækni. Besta útgáfan af sjálfri mér, styrkleikar, sjálfsmýnd, hugsunarvillur, takast á við erfiða hluti, þrautsegja, markmiðasetning, hugleiðsla og núvitund

### Kennsluáðferðir

Hópavinna, heimildavinna, einstaklingsvinna, bein kennsla, könnunaraðferðin, hlutverkaleikir einnig er lögð áhersla á samvinnu heimilis og skóla

### Námsmat

Umsögn og/eða bókstafur í lok skólaárs