



NÚVITUND

HUGI2NÚ05

Kennsluáætlun – haustönn 2017

Fjölbrotaskóli Suðurlands

Kennarar áfangans:

Guðbjörg Grímsdóttir (GGR) og Ragnheiður Eiríksdóttir (RE)

Áfangalýsing:

Í áfanganum læra nemendur aðferðir til að hafa áhrif á líðan og andlegan styrk. Fjallað verður um hvernig líðan tengist hugsunum og þá hvernig hafa megi áhrif á hugsanirnar og þá um leið líðan. Að auki læra nemendur leiðir til sjálfsstyrkingar, að efla einbeitingu, takast á við streitu, vinna gegn kvíða og höndla depurð. Einnig verður fjallað um samskipti og samskiptahæfni. Jóga verður einnig í brennidepli og kenndar jógaæfingar auk þess sem farið er í hvernig jóga nýtist í öllum ofangreindum þáttum.

Forkröfur: Engar.

Markmið áfangans:

Þekking

Nemandi skal hafa aflað sér þekkingar og skilnings á:

- Því hvernig hugsanir hafa áhrif á líðan og hegðun.
- Nokkrum aðferðum sálarfræðinnar til að efla sjálfsmynd og bæta einbeitingu.
- Mismunandi aðferðum og leiðum til samskipta, til að leysa ágreining, gagnrýna á uppbyggilegan hátt og taka við gagnrýni.

Leikni

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Greina mismunandi hugsanir og tilfinningar.
- Bera saman mismunandi leiðir til að hafa áhrif á eigin líðan.
- Meta áhrif samskipta á aðstæður og líðan.

Hæfni

Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- Hafa áhrif á eigin líðan með sálfræðilegum aðferðum.
- Leggja einfalt mat á eigin líðan út frá sálfræðilegum aðferðum.
- Beita einföldum leiðum til að bæta eigin sjálfsmynd, einbeitingu og almenna líðan.

Kennslubækur og kennslugögn

- *Núvitund, leitaðu inn á við*, bók eftir Chade Meng Tan.

HUGI - VINNUÁÆTLUN HAUSTANNAR

Vika	Dags.	Verkefnavinna
1	18. - 25. ágúst	Kynning á áfanga. Formálar og inngangur.
2	28. ág. – 1. sept.	Fyrsti kafli; tilfinningagreind.
3	4. – 8. sept.	Fyrsti kafli; tilfinningagreind. Sjálfsmat og ígrundun (Inngangur og 1.kafli). Skila ígrundunarbók.
4	11. – 15. sept.	Annar kafli; öndun.
5	18. – 22. sept.	Þriðji kafli; núvitund. Viðtalsvika.. Sjálfsmat og ígrundun (2. og 3. kafli).
	25. – 29. sept.	Fjórdi kafli; sjálfstraust. Skila ígrundunarbók.
7	2. – 6. okt. miðannarmat	Fimmti kafli; að stjórna tilfinningum.
8	9. – 11. okt. Haustfrí fim.-fös. 12-13	Fimmti kafli; að stjórna tilfinningum. Sjálfsmat og ígrundun (4. og 5. kafli).
9	16. – 20. okt.	Sjötti kafli; áhugahvöt.
10	23. – 27. okt.	Sjötti kafli; áhugahvöt. Sjálfsmat og ígrundun (6. kafli). Skila ígrundunarbók.
11	30. okt. – 3. nóv.	Sjöundi kafli; innlifun.
12	6. – 19. nóv.	Sjöundi kafli; innlifun. Sjálfsmat og ígrundun (7. kafli).
13	13. – 17. nóv.	Áttundi kafli; árangur.
14	20. – 24. nóv.	Áttundi kafli; árangur. Sjálfsmat og ígrundun (8. kafli). Skila ígrundunarbók.
15	27. nóv. – 1. des. dimmisjón	Níundi kafli og eftirmáli.
16	4. – 7. des. Námsmat hefst 8.	Viðtalsvika.
17	8. – 15. des.	

Kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar.

Vægi námsþátta í vetrareinkunn:

- 15% Mæting og þátttaka og virkni í tímum
- 40% Ígrundunarbók
- 30% Sjálfsmat og ígrundun
- 15% Lífstílaunir

Kröfur og verkefnaskil

- Áfanginn byggir á 100% símati og því er nauðsynlegt að mæta í alla tíma. Ætlast er til að nemendur búi sig mjög vel undir kennslustundir með lestri og þeim verkefnum sem lögð eru fyrir. Um helmingur námsins fer fram í tímum en hinn hlutinn með heimanámi, undirbúningi og verkefnavinna.
- Ef nemandi kemst ekki í kennslustund **ber hann sjálfur ábyrgð** á því að fylgjast með kröfum um heimanám, próf og verkefnaskil. Oftast má sjá slíkt á Moodle en einnig er hægt að hafa samband við kennara.
- Símanotkun í tímum er ekki leyfð.

Gert með fyrirvara um breytingar, FSu., 16. ágúst 2017

Guðbjörg Grímsdóttir gudbjorg10@gmail.com Ragnheiður Eiríksdóttir ragnheidureiriks@gmail.com