



NÚVITUND

HUGI2NÚ05

Kennsluáætlun – haustönn 2018

Fjölbrotaskóli Suðurlands

Kennarar áfangans:

Guðbjörg Grímsdóttir (GGR) og Ragnheiður Eiríksdóttir (RE)

Áfangalýsing:

Í áfanganum læra nemendur um núvitund sem aðferð 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:

- Núvitund, hvað það er og hvernig fólk notar hana til að auka vellíðan, einbeitingu og draga úr streitu.
- 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:

- Stunda núvitundarhugleiðslu
- 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:

- Geta notað núvitund til að bæta líðan sína og einbeitingu í daglegu lífi.
- Hafa áhrif á eigin líðan með sálfræðilegum aðferðum.
- Leggja einfalt mat á eigin líðan út frá sálfræðilegum aðferðum.

Kennslubækur og kennslugögn

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

Námsmat áfangans

30%	Ígrundunarbók
5%	Lífstílaun 1
5%	Hugleiðsla
10%	Lífstílaun 2
50%	Mæting

Kröfur og verkefnaskil

Áfanginn byggir á 100% símati og því er nauðsynlegt að mæta í alla tíma.

Í áfanganum reiknast mætingareinkunn á eftirfarandi hátt:

F gefur -2 og L, V, W og S gefa -0,5

- 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 verkefnavinnu.
- 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., 18. ágúst 2018

Hugakennarar

HUGI - VINNUÁÆTLUN HAUSTANNAR 2018

Dags.	LESTUR BÓKARINNAR	VERKEFNI ÚR BÓKINNI	ANNAÐ
	Bókin Núvitund er lesin í áfanganum	Verkefni úr bókinni á að vinna í ígrundunarbókina	Verkefnaskil og fleira
20.-24.ág.	Kynning á áfanga.		
27.-31.ág	Formálar og inngangur. Fyrsti kafli; tilfinningagreind.		
3.-7. sept	Fyrsti kafli; tilfinningagreind.	Svara spurningum úr inngangi og kafla eitt.	
	Annar kafli; öndun.	Vinna lífstílaun 1 og skila í lok vikunnar á Moodle.	Viðtöl hjá kennara. Lífstílaun unnin heima.
10.-14. sept	Þriðji kafli; núvitund.	Svara spurningum úr köflum tvö og þrjú.	
17.-21.sept.	Fjórti kafli; sjálfstraust.	Svara spurningum úr kafla fjögur.	Skila ígrundunarbók í síðasta tíma vikunnar.
24.-28.sept.	Fimmti kafli; að stjórna tilfinningum.		Horft á kvikmynd.
1.-5.okt.	Fimmti kafli; að stjórna tilfinningum.	Svara spurningum úr kafla fimm.	
8.-12.okt.	Sjötti kafli; áhugahvöt.		
15.-19.okt. haustfrí 18.-19.	Sjötti kafli; áhugahvöt.	Svara spurningum úr kafla sex.	
22.-26.okt.	Sjöundi kafli; innlifun.		Kaffihúsaferð.
29.okt.-2.nóv	Sjöundi kafli; innlifun.	Svara spurningum úr kafla sjö.	
5.-9.nóv.	Áttundi kafli; árangur.		
12.-16.nóv.	Áttundi kafli; árangur.	Svara spurningum úr kafla átta.	
19.-23.nóv.	Níundi kafli og eftirmáli.	Verkefni A.	Skila ígrundunarbók . Sjá gátlista á Moodle.
26.-30.nóv.	Níundi kafli og eftirmáli.	Lífstílaun 2/Verkefni B.	Skila lífstílaun 2 í lok vikunnar. Viðtöl hjá kennurum..
3.-7.des.	Uppsóp.		Viðtöl hjá kennurum.
10. – 14.des	NÁMSMAT		

Kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar