



Fjölbrautaskóli Suðurlands  
Haustönn 2022

**HBFR1HH05**  
**Heilbrigðisfræði**

---

**Kennari: Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ÁBI)**

**asdisbjorg@fsu.is**

---

### **Áfangalýsing:**

Heilbrigði skoðað í sem víðustum skilningi. Hugtök eins og heilsa, sjúkdómar, innra og ytra umhverfi, innra og ytra álag skoðuð og hvernig þau hafa áhrif á lífsgæði okkar. Lögð er áhersla á að nemendur meti eigin heilsu og þekki hvaða leiðir þeir eigi að fara til að auka eigið heilbrigði. Áhersla er lögð á forvarnir og leiðir til að bæta heilbrigðisástand og efla heilbrigðisvitund. Fjallað er um mismunandi heilbrigðis- og félagslegar aðstæður einstaklinga og hvaða áhrif þær hafa á gildismat og viðhorf til m.a. sjúkdóma, lyfja, fíkniefna og kynlífs. Fjallað er um helstu vímuefni sem eru í umferð og áhrif þeirra á heilbrigðisástand einstaklinga. Gerð er grein fyrir helstu flokkum örvera, smitleiðir sýkla og varnir gegn sýkingum. Fjallað er um algenga sjúkdóma í nútíma samfélagi, orsakir þeirra og forvarnir. Farið er í mengunarvarnir og aðgerðir til að vernda umhverfið og lífríkið gegn mengun.

---

**Undanfari:** Enginn

---

### **Þekkingarviðmið:**

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- heilbrigðishugtakinu
- helstu heilbrigðisvandamálum í nútíma samfélagi og forvörnum gegn þeim
- uppbyggingu og skipulagi heilbrigðisþjónustunnar á Íslandi
- aðferðum og aðgerðum sem stuðla að heilsuefningu og forvörnum sjúkdóma
- ábyrgð einstaklingsins á eigin heilsu
- helstu umhverfisþáttum sem ógnað geta heilbrigði

### **Leikniviðmið:**

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- afla á fjölbreyttan hátt þekkingar um aðgerðir og aðferðir sem stuðla að slysavörnum, heilsuefningu og forvörnum sjúkdóma
- sýna í verki að hann tekur ábyrgð á eigin heilsu
- gera grein fyrir umhverfisþáttum sem geta ógnað heilbrigði manna

### **Hæfniviðmið:**

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

- skilja tilgang heilbrigðisvitundar og heilsuefningar
  - skilja helstu hugmyndir og hugtök um heilbrigði
  - leita sér þekkingar og færni í öflun upplýsinga um heilsuástand
  - geta lagt mat á eigin heilsu
- 

### **Námsefni:**

Allt efni frá kennara en stuðst við bókina Líf og heilsa, þýðing norsku bókarinnar Liv og helse, helsefagboka eftir Else Kari Bjerve, Reidun Haugen og Sigríð Stordal.

---

**Verkefnaskil:**

Hópverkefni 1 – skila í viku 38 (sett með fyrirvara um breytingu á skilum).  
Hópverkefni 2 – skila í viku 48 (sett með fyrirvara um breytingu á skilum).  
Einstaklingsverkefni – skila í viku 44

---

**Sérreglur áfangans:**

Ef nemendur eru ekki tilbúnir með hópverkefnin/ einstaklingsverkefnin á skiladegi er ekki hægt að fá frest til að skila og þeir fá 0 fyrir verkefnið.

Ef einhver hefur ekki skilað af sér sínum hlut í hópavinnunni, fær hann 0, en aðrir í hópnum þá einkunn sem verkefnið stendur undir

---

**Námsmat:**

Hópverkefni 1	15%
Hópverkefni 2	10%
Einstaklingsverkefni	10%
Önnur verkefni	15%
Vetrareinkunn / mæting	20%
Tímapróf / lokapróf	30%

Nemandi verður að ná samanlagðri lágmarkseinkunn (5,0) úr verkefnaþáttum námsmats til að ljúka áfanganum.

Ef nemandi nær meðaleinkunninni 7,0 úr tímaprófum þarf hann ekki að taka lokapróf í námsmatsviku.

---

**Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:**

Vika	Námsefni	Glærur
33.	Kynning á námsáætlun og farið yfir önnina	Fjarkennsla
34.	Hvað er heilbrigði?	Heilbrigði og sjúkdómar
35.	Vímuefni	Lyf og lyfjanotkun Fíkniefni
36.	Vímuefni	Tóbak Áfengi
37.	Verkefnavinna – hópverkefni 15%	
38.	Skil á hópverkefni - fíkniefnalögreglan	
39.	Forvarnir og heilsuefning	Forvarnir og heilsuefning
	Tímapróf 1 10%	Prófað úr efni vikna 34-38.
40.	Fræðsluherferðir	Heilbrigðisfræðsla Slysavarnir Atvinnulífið og forvarnir
41.	Einstaklingsverkefni 10% - ritgerð	Skila verkefni í viku 44.
42.	Örverur, smit og smitleiðir	Örverur Smit – útbreiðsla og fyrirbyggjandi aðgerðir
43.	Ónæmi og ónæmiskerfið	Varnarkerfið
44.	Smitsjúkdómar og forvarnir	Smitsjúkdómar Algengir sjúkdómar og forvarnir Umhverfið og forvarnir

45.	Kynsjúkdómar og getnaðarvarnir Tímapróf 2 10%	Kynferði og kynlíf Getnaðarvarnir Prófað úr efni vikna 39-44.
46.	Umhverfisáhrif og heilsufar Faraldsfræði	Umhverfisáhrif og heilsufar Faraldsfræði
47.	Verkefnavinna – hópverkefni 10%	
48.	Skil á hópverkefni Tímapróf 3 10%	Prófað úr efni vikna 45-48.
49.	Skraftími	

**Kennsluáætlun er gerð með fyrirvara um breytingar.**