



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2025

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 og hvernig líkamleg, andleg og félagsleg heilsa spilar saman
- helstu heilbrigðisvandamálum í nútíma samfélagi og forvörnum gegn þeim
- aðferðum og aðgerðum sem stuðla að heilsuefningu og forvörnum sjúkdóma
- mikilvægi rétttrar næringar, svefns, hreyfingar og félagslegra tengsla fyrir heilbrigði
- ábyrgð einstaklingsins á eigin heilsu
- helstu umhverfispáttum sem ógnað geta heilbrigði
- smitsjúkdómum og hvernig þeir berast milli einstaklinga og helstu forvörnum

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 umhverfispáttum sem geta ógnað heilbrigði manna
- þekkja helstu smitsjúkdóma og geta komið í veg fyrir útbreiðslu þeirra

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
- skilja mikilvægi sóttvarna
- 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, helsefagbok 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 43
 - Tímapróf 1 – tekið í viku 39 (fyrirvari um breytingu)
 - Tímapróf 2 – tekið í viku 44 (fyrirvari um breytingu)
 - Tímapróf 3 – tekið í viku 49 (fyrirvari um breytingu)
-

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.

Skraptími verður í viku 50 þar sem nemendur geta unnið upp próf ef þeir af einhverjum sökum hafa ekki getað tekið þau í settum vikum.

Námsmat:

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

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

Nemandi verður að ná meðaltalseinkunn 4,5 úr tímaprófum til að standast áfangann.

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Námsefni	Glærur
34.	Kynning á námsáætlun og farið yfir önnina Hvað er heilbrigði?	Heilbrigði og sjúkdómar
35.	Vímuefni	Lyf og lyfjanotkun Fíkniefni
36.	Vímuefni	Tóbak Áfengi
37.	Verkefnavinna – hópverkefni 1- 10%	
38.	Skil á hópverkefni 1 Fíkniefnalögreglan	
39.	Forvarnir og heilsuefning	Forvarnir og heilsuefning

	Tímapróf 1 10%	Prófað úr efni vikna 34-38.
40.	Fræðsluherferðir Einstaklingsverkefni 10% - ritgerð	Heilbrigðisfræðsla Slysavarnir Atvinnulífið og forvarnir Skila verkefni í viku 43.
41.	Örverur, smit og smitleiðir	Örverur
42.	Örverur, smit og smitleiðir Ónæmi og ónæmiskerfið	Smit – útbreiðsla og fyrirbyggjandi aðgerðir Varnarkerfið
43.	Ónæmi og ónæmiskerfið Skil á einstaklingsverkefni Haustfrí	Varnarkerfið
44.	Munnlegar spurningar úr ritgerðum Tímapróf 2 10%	Prófað úr efni vikna 39-43.
45.	Smitsjúkdómar og forvarnir Kynsjúkdómar og getnaðarvarnir	Smitsjúkdómar Algengir sjúkdómar og forvarnir Umhverfið og forvarnir Kynferði og kynlíf Getnaðarvarnir
46.	Umhverfisáhrif og heilsufar Svefn – skiptir hann máli?	Umhverfisáhrif og heilsufar
47.	Verkefnavinna – hópverkefni 10%	M.a. kvíði, sjálfsmynd, samskipti o.fl.
48.	Skil á hópverkefni	
49.	Tímapróf 3 10%	Prófað úr efni vikna 44-48.
50.	Skraptími	

Kennsluáætlun er gerð með fyrirvara um breytingar.

15. ágúst 2025

Ásdís Björg