



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2026

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. 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. Einnig er komið inn á þætti eins og svefn, kvíða, félagsfærni, samskipti og sjálfsmynd og áhrif þeirra á heilsu. 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.

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 heilsueflingu og forvörnum sjúkdóma
- mikilvægi réttar 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, heilsueflingu 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
- bregðast við áhættuþáttum og þekkja mikilvægi eigin heilsu til að bæta lífsgæði

Hæfniviðmið:

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

- skilja tilgang heilbrigðisvitundar og heilsueflingar
- 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.

Skraptímar eru í vikum 41 (6. okt.), 48 (27. nóv.) og 50 (10. des.) þar sem nemendur geta unnið upp próf ef þeir af einhverjum sökum hafa ekki getað tekið þau í settum vikum.

Reglur um svindl og notkun gervigreindar

<https://www.fsu.is/is/namid/namskrofur-og-reglur/reglur-um-svindl-i-verkefnum-og-profum>

Ef að grunur um ritstuld og/eða óleyfilega notkun á gervigreind vaknar gætu nemendur þurft að gera munnlega grein fyrir verkefni/prófi.

Sömu reglur gilda um notkun gervigreindar við skrif og gilda um heimildaskráningu almennt. Reglur um heimildaskráningu má finna á heimasíðu skólans.

<https://www.fsu.is/is/namid/namskrofur-og-reglur/heimildaskraning-leidbeiningar>

Námsmat:

Hópverkefni 1	10%
Hópverkefni 2	10%
Ritgerð	15%
Önnur verkefni	10%
Vinnueinkunn	10%
Tímapróf	45%

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

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

Námsmats- og prófsýningardagur

Námsmats- og prófsýningar alltaf við lok hverrar annar er mikilvægur hluti af náminu því þar færð þú:

- tækifæri til að sjá hvernig þér gekk.
 - útskýringu á námsmati hvort sem um lokapróf eða símat er að ræða.
 - ráðleggingar sem geta nýst þér í áframhaldandi námi.
 - tækifæri til að gera athugasemd við niðurstöðu námsmatsins ef þér þykir hún ósanngjörn.
-

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Námsefni	Glærur
34.	Kynning á námsáætlun og farið yfir önnina Hvað er heilbrigði?	Heilbrigði og sjúkdómar
35.	Vímuefni	Tóbak Áfengi
36.	Vímuefni	Lyf og lyfjnotkun Fíkniefni
37.	Verkefnavinna – hópverkefni 1- 10%	
38.	Skil á hópverkefni 1	
39.	Forvarnir og heilsuefning Tímapróf 1 15%	Forvarnir og heilsuefning Prófað úr efni vikna 34-38.
40.	Fræðsluherferðir Einstaklingsverkefni 10% - ritgerð	Heilbrigðisfræðsla Atvinnulífið og forvarnir Skila verkefni í viku 43.
41.	Umhverfið og forvarnir Námsmats- og skrapdagur	Umhverfið og forvarnir Slysavarnir Umhverfisáhrif og heilsufar
42.	Örverur, smit og smitleiðir	Örverur Smit – útbreiðsla og fyrirbyggjandi aðgerðir
43.	Ónæmi og ónæmiskerfið Skil á einstaklingsverkefni Haustfrí	Varnarkerfið
44.	Ónæmi og ónæmiskerfið Tímapróf 2 15%	Varnarkerfið Prófað úr efni vikna 39-43.
45.	Smitsjúkdómar og forvarnir	Smitsjúkdómar Algengir sjúkdómar og forvarnir
46.	Kynsjúkdómar og getnaðarvarnir	Kynferði og kynlíf Getnaðarvarnir
47.	Svefn og heilsa Munnlegar spurningar úr ritgerðum	Svefn – skiptir hann máli?
48.	Verkefnavinna – hópverkefni 10% Munnlegar spurningar úr ritgerðum	Kvíði, sjálfsmýnd, samskipti, félagsfærni o.fl.
49.	Skil á hópverkefni	
50.	Tímapróf 3 15% Skraptími	Prófað úr efni vikna 44-49.

Kennsluáætlun er gerð með fyrirvara um breytingar.

15. ágúst 2026

Ásdís Björg