



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2026

HUGI2NÚ05

Núvitund og sjálfstyrking

Kennarar:	Guðbjörg Grímsdóttir (GGR)	gudbjorg10@fsu.is
-----------	----------------------------	--

Áfangalýsing:

Í áfanganum læra nemendur um núvitund sem aðferð til að hafa áhrif á líðan og andlegan styrk. Við skoðum hvernig líðan tengist hugsunum og þá hvernig hafa megi áhrif á hugsanirnar og þá um leið líðan. Að auki læra nemendur leiðir til sjálfstyrkingar og að efla einbeitingu, takast á við streitu, vinna gegn kvíða og höndla depurð. Jóga er í brennidepli bæði sem verklegt og bóklegt nám og við þjálfumst í að vinna með öllum ofangreindum þáttum.

Undanfari: Enginn

Markmið áfangans

Þekkingarviðmið

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.

Leikniviðmið

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

Hæfniviðmið

Nemandi skal í lok áfanga geta hagnýtt þá 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.

Námsefni:

Bókin *Núvitund í dagsins önn* eftir Bryndísi Jónu Jónsdóttur.

Efni frá kennara.

Sérreglur áfangans:

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

Í áfanganum reiknast mætingareinkunn á eftirfarandi hátt:

F gefur -1 og L, V, W og S gefa -0,25

- 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 Innu en einnig er hægt að hafa samband við kennara.
- Símanotkun í tímum er ekki leyfð.

Námsmat:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Bókin góða	Öll verkefni, hugleiðslur, heimavinna og fleira rata í bókina í kennslustundum.	25%
Viðtöl	Viðtölin eru tvö og verða um miðja önn og undir annarlok.	25%
Mæting	Mæting skiptir miklu máli þar sem áfanginn er byggður upp á þátttöku, iðkun í tímum, umræðum og fleira (sjá sérreglur áfangans).	50%
Samtals		100%

Reglur um svindl og notkun gervigreindar

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

Ef 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>

Námsmats- og prófsýningardagur

Námsmats- og prófsýningar eru alltaf við lok hvernar annar og er mikilvægur hluti af náminu því þar færðu:

- 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.

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Dags.	Námsþættir	Viðfangsefni og verkefnavinna
19. - 21.ág	Áfangi kynntur	Allir námsþættir áfanga kynntir. Umræður.
24. - 28. ág	1 Núvitund, hvað er nú það? BÓKIN GÓÐA búin til. Öll verkefni annarinnar fara í bókina/skjalið. Kennari útskýrir í tíma.	<i>ATH! Öll verkefni sem unnin eru í kennslustundum og heima - eru í excel skjali á Innu undir EFNI og birtast í kennslustundum jafnóðum.</i> <i>Auðvelt að fylgjast með.</i> Bls. 16 - 25. Verkefni unnin í BÓKINA GÓÐU.
31.ág - 4.sept	1 Núvitund	Bls. 16 – 25. Verkefni unnin í BÓKINA GÓÐU. Nemendur horfa heima á The Mind Explained, Mindfulness á Netflix fyrir seinni tíma vikunnar. Slökun í sal Fsú.
7. - 11. sept Nýnemaferð þri 8.sept	2 Temja hugann	Bls. 26 - 57. Verkefni unnin í BÓKINA GÓÐU. Yoga Sálir - Hot Yoga.
14. - 18. sept	3 Hugleiðslur	Verkefni unnin í BÓKINA GÓÐU. Yoga Sálir - Yoga Nidra.
21. - 25.sept	4 Núvitund í dagsins önn	Bls. 80 - 99. Verkefni unnin í BÓKINA GÓÐU. Nemendur horfa heima á The Mind Explained, Anxiety á Netflix fyrir seinni tíma vikunnar. Hugleiðsla í sal FSu.
28. sept - 2.okt	5 Lífsmynstur	Verkefni unnin í BÓKINA GÓÐU. Núvitundaræfingar og pælingar. Breyting á lífsmynstri og fleira.
5. - 9.okt Námsmats- og skrapdagur þri 6.okt Áfangamessa mið 7.okt	6 Tilfinningastjórnun	Bls. 100 - 111. Verkefni unnin í BÓKINA GÓÐU. Nemendur horfa heima á The Mind Explained, How to Focus á Netflix fyrir seinni tíma vikunnar. Yoga Sálir - Yoga Nidra.
12. - 16.okt Valdagur mið 14.okt	7 Núvitundaræfingar og lífstilraunir	Bls. 106 - 111. Núvitundarganga. Lífstilraun unnin í BÓKINA GÓÐU. Viðtal I í seinni tíma vikunnar.
19. - 23. okt Miðannarmat mið Haustfrí fim+fös	Viðtal I (10%)	Viðtöl kláruð fyrir haustfrí.
26. - 30.okt	8 Lokaverkefni kynnt	Bls. 112 - 133. Verkefni unnin í BÓKINA GÓÐU. Yoga Sálir - Flæði og Tai Chi.

2. - 6. nóv	8 Hvað er lífsmottó?	Bls. 112 - 133. Unnið með lífsmottó í BÓKINA GÓÐU. Nemendur horfa heima á The Mind Explained, Personality á Netflix fyrir seinni tíma vikunnar.
9. - 13. nóv	Unnið með lokaverkefni	Verkefni úr æfingasafni, bls. 134-171. Verkefni unnin í BÓKINA GÓÐU. Yoga Sálir - Pílates / Ariel
16. - 20. nóv	Lífsins núvitund	Verkefni unnin í BÓKINA GÓÐU Yoga Sálir - Pílates / Ariel
23. - 27. nóv	Lokaverkefni fullunnið og skilað.	Verkefni unnin í BÓKINA GÓÐU Æfingar, umræður og ástundun. Yoga Sálir - Hot Yoga.
30. nóv - 4. des Dimisjón fös 4. d	Viðtal II (15%)	
7. - 11. des Síðasti kennsludagur fim	Viðtal II klárað og uppsóp	

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.
Selfossi, 12. ágúst 2026,
Guðbjörg og Ida