



Fjölbreyttaskóli Suðurlands
Haustönn 2026

NÁSS1GA05

Náms- og starfsfræðsla: Námið og nemandinn

Kennari:	Bjarney Sif Ægisdóttir Tómas Davíð Ibsen Tómasson	Sk.st.	BSÆ TDT
-----------------	--	---------------	--------------------------

Áfangalýsing:

Markmið áfanga er að nemendur efli eigin námshæfni með því að fá þjálfun í að beita fjölbreyttum námstæknaðferðum. Áhersla er lögð á sjálfsþekkingu nemenda og að nemendur öðlist leikni í að beita aðferðum sem gagnast þeim til þess að ná auknum árangri í námi. Unnið er markvisst að því að efla sjálfstraust nemenda sem námsmanna og vekja áhuga á námi í framhaldsskóla ásamt því að skoðaðir verða ýmsir þættir sem geta haft áhrif á líðan og námsgengi nemenda.

Undanfari: Enginn

Þekkingarviðmið:

Nemandi skal hafa aflað sér þekkingar og skilnings á:

Fjölbreyttum námstæknaðferðum sem geta stuðlað að auknum árangri í námi.

Hvernig nýta megi tölvur og tækniforrit sér til stuðnings í námi.

Mikilvægi skipulags- og tímastjórnunar.

Hvernig eigin hugsanir og líðan getur haft áhrif á námsárangur nemenda.

Mikilvægi sjálfsþekkingar og markmiðssetningar.

Leikniviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í:

Að beita fjölbreyttum námstæknaðferðum.

Að greina eigin hugsanir, líðan og tilfinningar.

Að þekkja eigin styrkleika og veikleika.

Að setja sér markmið.

Hæfniviðmið:

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

Halda utan um og skipuleggja verkefnavinnu og heimanám.

Undirbúa sig undir próf og verkefnavinnu.

Vera meðvitaður um mátt hugsana og leiðréttu hugsanaskekkjur.

Nýta styrkleika sína til þess að ná auknum árangri.

Setja sér markmið og vinna jafnt og þétt til þess að ná þeim.

Námsefni:

Ljósrit, glærur á Innu, efni af Interneti o.fl.

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Dagsetning	Námsefni - viðfangsefni	Verkefni
19.-21. ágúst	Kynning á námsbrautinni grunnmenntabré og fyrirkomulagi áfangans.	Æfing í að skila verkefni
24.-28. ágúst	Námstækni: Skipulag. Office 365 og skýið.	Tímaverkefni
31. ág-4. september	Námstækni: Smáforrit (Apps) <i>Nemendaviðtöl</i>	
7.-11. september	Námstækni: Smáforrit (Apps) <i>Nemendaviðtöl</i>	Verkefni um smáforrit (15%)
14.-18. september	Námstækni: Lestraraðferðir, ánægja í lestri. Ritunaraðferðir. Glósur / hugkort	Tímaverkefni
21.-25. september	Nemandinn: Svefn og nám	
28. sept- 2. okt	Nemandinn: Svefn og nám <i>Nemendaviðtöl</i>	Verkefni um svefn (15%)
5.-9. október	Nemandinn: VAL fyrir næstu önn <i>Nemendaviðtöl</i> Áfangamessa	Tímaverkefni
12.-16. október	Nemandinn: Vellíðan/vanlíðan Valdagur	Tímaverkefni

19.-21. október	Námstækni: Kvíði og aðferðir til að takast á við kvíða Miðannarmat 21. október Hautfrí 22. og 23. október	Tímaverkefni
26.-30. október	Próf og próftaka	Tímaverkefni
2.-6. nóvember	Nemandinn: Máttur hugsana / að greina hugsanaskekkjur	Tímaverkefni
9-13. nóvember	Nemandinn: Sjálfsmynd Styrkleikar	
16.-20. nóvember	Nemandinn: Sjálfsmynd Styrkleikar	Verkefni um Styrkleika (15%)
23.-27. nóvember	Nemandinn: Markmiðasetning. Skamm- og langtímamarkmið. Nemendaviðtöl	Tímaverkefni
30. nóv - 4. desember	Nemandinn: Markmiðasetning. Skamm- og langtímamarkmið. Nemendaviðtöl	Verkefni um markmiðasetningu - lokaverkefni(15%)
7. des -10. des	Samantekt, mat og fleira. Skrap.	

Fyrirkomulag námsmats:

Lýsing á námsmati	Vægi
Tímaverkefni. Samtals vægi styttri tímaverkefna er 30%	30%
Verkefni um smáforrit	15%
Verkefni um svefn	15%
Verkefni um styrkleika	15%
Verkefni um markmiðasetningu - lokaverkefni	15%
Þátttaka, mæting og virkni	10%

Samtals 100 %

Námsmat byggir á hugmyndum leiðsagnarmats. Nemendur fá skriflega umsögn um verkefni (önnur en tímaverkefni), en ekki er gefin einkunn í tölustöfum. Lokaeinkun er staðið/fallið.

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Selfossi, ágúst 2026,

Bjarney Sif Ægisdóttir

Tómas Davíð Ibsen Tómasson

