



NÚVITUND

HUGI2NÚ05

Kennsluáætlun – vorönn 2018

Fjölbrautaskóli Suðurlands

Kennarar áfangans:

Guðbjörg Grímsdóttir (GGR) og Ragnheiður Eiríksdóttir (RE)

Áfangalýsing:

Í áfanganum læra nemendur um núvitund sem aðferð til að hafa áhrif á líðan og andlegan styrk. Fjallað verður um hvernig líðan tengist hugsunum og þá hvernig hafa megi áhrif á hugsanirnar og þá um leið líðan. Að auki læra nemendur leiðir til sjálfsstyrkingar, að efla einbeitingu, takast á við streitu, vinna gegn kvíða og höndla depurð. Einnig verður fjallað um samskipti og samskiptahæfni. Jóga verður einnig í brennidepli og kenndar jógaæfingar auk þess sem farið er í hvernig jóga nýtist í öllum ofangreindum þáttum.

Forkröfur: Engar.

Markmið áfangans:

Þekking

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.

Leikni

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.

Hæfni

Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu 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.

Kennslubækur og kennslugögn

- *Núvitund, leitaðu inn á við*, bók eftir Chade Meng Tan.
- Efni frá kennurum.

Námsmat áfangans

30%	Ígrundunarbók
10%	Lífstílaun
5%	Hugleiðsla
10%	Verkefni A
15%	Verkefni B
30%	Mæting

Kröfur og verkefnaskil

Áfanginn byggir á 100% símati og því er nauðsynlegt að mæta í alla tíma. Í áfanganum reiknast mætingareinkunn á eftirfarandi hátt:

F gefur -2 og L, V, W og S gefa -0,5

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

Gert með fyrirvara um breytingar, FSu., 4. janúar 2018

Guðbjörg G rímsdóttir gudbjorg10@gmail.com

Ragnheiður Eiríksdóttir ragnheidureiriks@gmail.com

HUGI - VINNUÁÆTLUN VORANNAR 2018

Vika	Dags.	Verkefnavinna
1	1 – 5. jan	Kynning á áfanga.
2	8. – 12. jan	Formálar og inngangur. Fyrsti kafli; tilfinningagreind.
3	15. – 19. jan	Fyrsti kafli; tilfinningagreind. Sjálfsmat og ígrundun (Inngangur og 1.kafli).
4	22. – 26. jan	Annar kafli; öndun.
5	29.jan – 2.feb	Þriðji kafli; núvitund. Viðtöl. Sjálfsmat og ígrundun (2. og 3. kafli).
	5. – 9. feb	Fjórði kafli; sjálfstraust. Skila ígrundunarbók.
7	12. – 16. feb	Fimmti kafli; að stjórna tilfinningum.
8	19. – 23. feb	Fimmti kafli; að stjórna tilfinningum. Sjálfsmat og ígrundun (4. og 5. kafli).
9	26. – 2. mars	Sjötti kafli; áhugahvöt. <i>Áfangamessa, Kátir dagar og Flóafár.</i>
10	5 – 9. mars	Sjötti kafli; áhugahvöt. Sjálfsmat og ígrundun (6. kafli). Skila ígrundunarbók.
11	12. – 16. mars	Sjöundi kafli; innlifun.
12	19. – 23. mars	Sjöundi kafli; innlifun. Sjálfsmat og ígrundun (7. kafli).
13	26. – 30. mars	PÁSKAFRÍ
14	2. – 6. apríl	Áttundi kafli; árangur.
15	9. – 13. apríl	Áttundi kafli; árangur. Sjálfsmat og ígrundun (8. kafli).
16	16. – 20. apríl	Níundi kafli og eftirmáli.
17	23. – 27. apríl	Níundi kafli og eftirmáli. Sjálfsmat og ígrundun (9. kafli). Skila ígrundunarbók.
18	30. apríl – 4. maí	Viðtöl.
19	7. – 9. maí	Viðtöl. <i>Uppstigningardagur 10. maí. Námsmat hefst 11. maí.</i>

Kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar