



NÚVITUND

HUGI2NÚ05

Kennsluáætlun – vorönn 2019

Fjölbrotaskóli 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

50% Mæting 30% Ígrundunarbók 5% Lífstilraun 5% Hugleiðsla 10% Verkefni A

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 -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.

HUGI - VINNUÁÆTLUN VORANNAR 2019

Dags.	LESTUR BÓKARINNAR	VERKEFNI ÚR BÓKINNÍ	ANNAÐ
	Bókin Núvitund er lesin í áfanganum	Verkefni úr bókinni á að vinna í ígrundunarbókina	Verkefnaskil og fleira
7. – 11. jan	Kynning á áfanga. Formálar og inngangur.		
14. – 18. jan	Fyrsti kafli; tilfinningagreind.		
21. – 25. Jan	Fyrsti kafli; tilfinningagreind.	Svara spurningum úr inngangi og kafla eitt.	
28. jan – 1. feb	Annar kafli; öndun.	Vinna lífstíltraun 1 og skila í lok vikunnar á Innu.	Viðtöl hjá kennara. Lífstíltraun unnin heima og skilað í lok vikunnar.
4. – 6. Feb	Þriðji kafli; núvitund.	Svara spurningum úr köflum tvö og þrjú.	
11. – 15. feb	Fjórdi kafli; sjálfstraust.	Svara spurningum úr kafla fjögur.	Skila ígrundunarbók í síðasta tíma vikunnar.
18. – 22. feb KÁTIR DAGAR OG FLÓAFÁR	Fimmti kafli; að stjórna tilfinningum.		Horft á kvikmynd.
25. feb – 1. mars MIÐANNARMAT	Fimmti kafli; að stjórna tilfinningum.	Svara spurningum úr kafla fimm.	
4. – 8. mars ÁFANGAMESSA	Sjötti kafli; áhugahvöt.		
11. – 15. mars VALDAGUR	Sjötti kafli; áhugahvöt.	Svara spurningum úr kafla sex.	
18. – 22. mars	Sjöundi kafli; innlifun.		Kaffihúsaferð.
25. – 29. mars	Sjöundi kafli; innlifun.	Svara spurningum úr kafla sjö.	
1. – 5. apríl	Áttundi kafli; árangur.		
8. – 12. apríl	Áttundi kafli; árangur.	Svara spurningum úr kafla átta.	
14. – 19. apríl PÁSKAFRÍ			
21. – 26. apríl SUMARDAGURINN FYRSTI	Níundi kafli og eftirmáli.	Verkefni A.	Skila ígrundunarbók . Sjá gátlista á Innu.
29. apríl – 3. maí VERKALÝÐSDAGURINN	Níundi kafli og eftirmáli.		Viðtöl hjá kennurum.
6. – 10. maí	Uppsóp		
13. – 17. maí	NÁMSMAT (Útskrift 25. maí)		

Kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar

Gert með fyrirvara um breytingar, FSu., 4. janúar 2019
Hugakennarar