



Kennarar

Guðbjörg Grímsdóttir (GGR)

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 meggi 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.

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 kennurum.

Námsmat

35% Ígrundunarbók

5% Lífstilraun

10% Lokaverkefni

50% 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 -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 vorönn 2022

Dags.	Viðfangsefni og verkefnavinna
6.-7.jan	Kynning á áfanga.
10. - 14. jan	Formáli. Bls. 8-13. Hvað er núvitund? Bls. 16-18 og 19-25. Nemendur horfa heima á <i>The Mind Explained, Mindfulness</i> á Netflix
17. - 21. jan	Bls. 26-41 og 42-57 Nemendur horfa heima á <i>The Mind Explained, Anxiety</i> á Netflix
24. - 28. jan	Bls. 58-77
31. - 4. feb	Viðtöl. Lífstílaun.
7. - 11. feb	Núvitund í dagsins önn. Bls. 80-89 og 90-99
14. - 18. feb	Bls. 100-105. Nemendur horfa heima á <i>The Mind Explained, How to Focus</i> á Netflix
21. - 25. feb Verkefnadagur	Bls. 106-111.
28. - 4. mars Kátir dagar og Flóafár Miðannarmat	Bls. 112-117.
7. - 11. mars Opíð hús	118-128 og 129-133. Nemendur horfa heima á <i>The Mind Explained, Teenage Brain</i> á Netflix
14. - 18. Mars Valdagur	Bókin <i>Núvitund í dagsins önn</i> - samantekt.
21. - 25. mars	Að æfa sig í núvitund. Verkefni úr æfingasafni, bls. 134-171.
28. - 1. apríl	Verkefni úr æfingasafni, bls. 134-171.
4. - 8. apríl	Verkefni úr æfingasafni, bls. 134-171. Lokaverkefni kynnt. Nemendur horfa heima á <i>The Mind Explained, Personality</i> á Netflix
11. - 15. apríl Páskafrí	Páskafrí
18. - 22. apríl Kennsla hefst á mið Sumardagurinn fyrsti	Lokaverkefni.
25. - 29. apríl	Lokaverkefni.
2. - 6. maí	Niðurstaða, samantekt og uppsóp.
9. - 13. maí	Námsmat
16. - 20.maí	Námsmat

Kennsluáætlun er gerð með fyrirvara um breytingar

Með von um góða samvinnu,
Kennarar