



Fjölbrautaskóli Suðurlands

HUGI
HUGI2NÚ05

Námsáætlun vorönn 2023

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 megi áhrif á hugsanirnar og þá um leið líðan. Að auki læra nemendur leiðir til sjálfstyrkingar, 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 sjálfsmýnd 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.

Ígrundunarbók nemendur kaupa möppu í A4 stærð og blöð (línustrikuð og/eða hvít).

Efni frá kennurum.

Námsmat

40% Ígrundunarbók

10% Lífstilraun

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 2023

Vika	Dags.	Viðfangsefni og verkefnavinna
1	5. - 6. jan	Kynning á áfanga.
2	9. - 13. 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
3	16. - 20. jan	Bls. 26-41 og 42-57 Nemendur horfa heima á <i>The Mind Explained, Anxiety</i> á Netflix
4	23. - 27. jan	Bls. 58-77
5	30.jan – 3. feb	Viðtöl. Lífstílaun.
6	6. - 10. feb	Núvitund í dagsins önn. Bls. 80-89 og 90-99
7	13. - 17. feb	Bls. 100-105. Nemendur horfa heima á <i>The Mind Explained, How to Focus</i> á Netflix
8	20. - 24. feb Verkefnadagur og miðannarmat	Bls. 106-111.
9	27. - 3. mars Kátir dagar og Flóafár	Ígrundunarbók, verkefni
10	6. - 10. mars Áfangamessa	Bls. 112-117.
11	13. - 17. mars Valdagur	Bls. 118-128 Nemendur horfa heima á <i>The Mind Explained, Teenage Brain</i> á Netflix
12	20. - 24. mars	Bls. 129-133.
13	27. - 31.mars Opið hús	Bókin <i>Núvitund í dagsins önn</i> - samantekt. Nemendur horfa heima á <i>The Mind Explained, Personality</i> á Netflix
14	3. - 7. apríl	Páskafrí
15	10. - 14. apríl kennsla hefst á mið	Lífstílaun
16	17. - 21. apríl Sumardagurinn fyrsti	Lífstílaun
17	24. - 28. apríl	Niðurstaða og samantekt.
18	1. - 5 maí Frídagur verkalýðsins og Dimmision	Skrap.

Kennsluáætlun er gerð með fyrirvara um breytingar

Með von um góða samvinnu,

Kennarar