

Áfangalýsing

Titill	Sjálfsstyrking og núvitund
Námsgrein	Hugarfar
Viðfangsefni	Sjálfsstyrking og núvitund
Skammstöfun	HUGI2NÚ05
Staða	
Þrep	2
Einingafjöldi	5
Tillaga að bókstöfum/tölustöfum skóla	HUGI2NÚ05
Lýsing	Í áfanganum læra nemendur aðferðir 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.
Þekkingarviðmið	Nemandi skal hafa aflað sér þekkingar og skilnings á: <ul style="list-style-type: none">• 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: <ul style="list-style-type: none">• 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 geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: <ul style="list-style-type: none">• Hafa áhrif á eigin líðan með sálfræðilegum aðferðum.• Leggja einfalt mat á eigin líðan út frá sálfræðilegum leiðum.• Beita einföldum leiðum til að bæta eigin sjálfsmynd, á einbeitingu og almenna líðan.
Námsmat	Áfanginn er símatsáfangi. Lögð er mikil áhersla á mætingu og þátttöku í tímum.
Útgáfunúmer	
Skólar	
Fyrirmynd	

