

### Lífsleikni – einstaklingur og samskipti

Nemendur fá tækifæri til að dýpka skilning sinn á sjálfum sér, umhverfi sínu, samskiptum og líðan. Markmiðið er að styrkja nemendur í að takast á við kröfur og áskoranir daglegs lífs með jákvæðu hugarfari. Eitt af markmiðum áfangans er að efla tilfinningaþroska með sjálfsþekkingu og að geta sett sig í spor annarra. Einnig er lögð áhersla á að efla félagsþroska með hópvinnu og tjáningu.

#### **Nemandi skal hafa aflað sér almennrar þekkingar og skilnings á:**

- leiðum til að efla sjálfsmynd
- leiðum til meiri jákvæðni og hamingju
- hagnýtum aðferðum hvað varðar hugsun, samskipti og tjáningu

#### **Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:**

- greina tengsl sjálfsmyndar við árangur í daglegu lífi
- tjá sig og koma fram
- bera kennsl á styrkleika og veikleika í eigin fari
- sýna samkennd, ábyrgð og virðingu

#### **Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:**

- efla eigin styrkleika, sýna og vinna að því að þeir nýtist sem best í námi og daglegu lífi
- eiga góð samskipti við aðra

#### **Námsmat**

Mæting, virkni í tímum, einstaklings- og hópverkefni.

#### **Kennslugögn**

Ljósritað lesefni frá kennara.