

### Geðheilbrigði

#### Markmið:

- Að nemendur þekki og geti notað aðferðir hugrænnar atferlismeðferðar.
- Að nemendur kynnist algengum geðröskunum.
- Að nemendur geti búið til forvarnir og viðbragðsáætlun um eigið geðheilbrigði.

#### Námsmat:

*Gert er ráð fyrir virkri þátttöku allra nemenda í tímum*

30% Mæting og þátttaka

40% Stutt verkefni eftir hvern tíma (10 bestu af 11)

15% Verkefni: Heilbrigð sál í hraustum líkama!

15% Verklegt verkefni: Geðræktarkassinn (Fáránlega skemmtilegt!)

#### Kennslugögn:

Fræðsluefni frá kennara um ýmsar geðraskanir s.s.lyndisraskanir, kvíðaraskanir, og geðrofssjúkdóma auk efnis um svefn, streitu, reiði og fleira.