

<b>Kennari:</b>	<b>Katrín Vignisdóttir</b>
<b>Áfangi/fag:</b>	<b>LÍFS1ES03 – Lífsleikni: einstaklingur og samskipti</b>

### Stutt lýsing

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.

### Markmið (námsmarkmið og viðmið um þekkingu, leikni og hæfni)

#### Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Styrkleikum sínum
- Leiðum til meiri jákvæðni og þakklæti
- Hagnýtum aðferðum hvað varðar hugsun, samskipti og tjáningu

#### Leikniviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Greina tengsl sjálfsmýndar við árangur í daglegu lífi
- Tjá sig og koma fram
- Bera kennsl á styrkleika og veikleika í eigin fari
- Sýna samkennd, ábyrgð og virðingu
- Vinna með ólíku fólki í hóp

#### Hæfniviðmið

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

### Námsgögn (bækur, tímarit, vefsíður o.fl.)

Nemendur fá öll kennslugögn í skólanum.

## Námsmat

Námsmatið byggir á mætingu og virkni í tímum. Til að fá áfangann metin til eininga þarf nemandi að uppfylla 80% mætingaprósentu.