Námsáætlun

Kennari:	**Hanna Lára Baldvinsdóttir**
Áfangi/fag:	**LÍFS1ES01 – Lífsleikni: einstaklingur og samskipti**

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.

Undanfari: Enginn

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 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
- 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.
Einkunnarkvarði: Staðið/fallið

Tímaáætlun:

Kennslu-stund	**Námsefni - viðfangsefni**		
Tími 1	Kynning á áfanga og sjálfsskoðun		
Tími 2	Samskipti – Sáttmáli/Gildrur		
Tími 3	Samskipti – Mörk / Orðspor / Tjáskipti		
Tími 4	Styrkleikar og sjálfstraust		
Tími 5	Tilfinningar		
Tími 6	Jákvæðir og neikvæðir leiðtogar		
Tími 7	Þakklæti - Hrós – Lokatíminn		

Námsáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar