FRAMHALDSSKÓLINN
Í AUSTUR-SKAFTAFELLSSÝSLU

Áfangalýsing FAS

Titill	Lýðheilsa með áherslu á heilbrigðan lífstíl, heilsu og forvarnir
Námsgrein:	lýðheilsa
Viðfangsefni:	Forvarnir og heilsa
Skammstöfun:	LÝÐH1FV02
Þrep:	1
Einingafjöldi:	2
Lýsing:	Áfanginn fjallar um heilbrigðan lífsstíl, heilsu og forvarnir. Markmið áfangans er að efla færni nemenda til að takast á við lífið sem ábyrgir og heilbrigðir einstaklingar. Umfjöllunarefni áfangans ná yfir mikilvægi þess að hafa heilbrigðan lífsstíll og áhrif lifnaðarhátta á heilsufar, fræðsla og forvarnir.
Forkröfur:	Engar
Þekkingarviðmið:	Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • hugtökunum: heilbrigði, velferð, hollusta, hvíld, hreyfing, hreinlæti, hamingja og hugrekki • mikilvægi eigin ábyrgðar á velferð sinni • gildi heilbrigðs lífsstíls • skaðsemi fíknihegðunar/vímuefna • kostum góðs og heilbrigðs félagslífs • mikilvægi jákvæðrar framtíðarsýnar • mikilvægi kynheilbrigðis.
Leikniviðmið:	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • bera ábyrgð á eigin velferð, líkamlegri og andlegri • afla sér heilsutengdra upplýsinga • skoða markmið sín og lífsstíl • meta gildi þess að lifa heilbrigðu og reglusömu lífi • nýta sér upplýsingar um forvarnir og heilsueflingu • leita sér upplýsinga varðandi kynfræðslu.
Hæfniviðmið:	Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • tileinka sér jákvætt hugarfar • taka ábyrgð á eigin lífsstíl og vera meðvitaðri um að daglegar ákvarðanir og breytni hafa áhrif til framtíðar • nýta sér heilsutengdar upplýsingar • velja heilsueflandi lífsstíl • taka ígrundaðar ákvarðanir varðandi kynheilbrigði sitt.
Námsmat	Námsmat er útfært í kennsluáætlun í samræmi við skólanámskrá.