FRAMHALDSSKÓLINN
Í AUSTUR-SKAFTAFELLSSÝSLU

Áfangalýsing FAS

Titill	Lýðheilsa með áherslu á geðheilbrigði
Námsgrein:	lýðheilsa
Viðfangsefni:	Geðrækt
Skammstöfun:	LÝÐH1GR02
Þrep:	1
Einingafjöldi:	2
Lýsing:	Unnið er með þá þætti sem stuðla að góðri líðan og eflingu sjálfsmyndar. Nemendur kynnast ýmsum þáttum sem tengjast geðheilsu og geðvernd. Unnið verður með mikilvægi góðra lifnaðarhátta og tengsl þeirra við geðheilsu fólks.
Forkröfur:	Engar
Þekkingarviðmið:	Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • áhrifum hollra lífsháttа, mataræðis, hvíldar, svefns, hreyfingar og ákveðins skipulags á eigið geðheilbrigði • einkennum vanlíðunar • hugtökum tengd líðan og/eða geðheilbrigði • tengslum milli líkamstjáningar og líðan • hvað hefur áhrif á geðheilbrigði einstaklinga • ólíkum bjargráðum sem stuðla að bættu geðheilbrigði
Leikniviðmið:	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • nýta þekkingu sína eða afli sér þekkingar varðandi holla lífshætti, fæðuval og hreyfingu • leita eftir aðstoð eða nýti önnur bjargráð þegar þörf er á. • afla sér þekkingu varðandi þá þætti sem hafa áhrif á geðeilbrigði sitt.
Hæfniviðmið:	Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • lifa heilsusamlegu lífi • gera sér grein fyrir eigin líðan og leita aðstoðar eftir þörfum • ræða opinskátt um geðheilsu almennt
Námsmat	Námsmat er útfært í kennsluáætlun í samræmi við skólanámskrá.