FRAMHALDSSKÓLINN
Í AUSTUR-SKAFTAFELLSSÝSLU

# Áfangalýsing FAS

| | |
|---|---|
| **Titill** | Lýðheilsa með áherslu á líkamann og hreinlæti |
| **Námsgrein:** | lýðheilsa |
| **Viðfangsefni:** | Persónulegt hreinlæti |
| **Skammstöfun:** | LÝÐH1PH02 |
| **Þrep:** | 1 |
| **Einingafjöldi:** | 2 |
| **Lýsing:** | Lögð er áhersla á að nemandinn öðlist grunnþekkingu í heilbrigðu líferni með áherslu á líkamlega líðan og hreinlæti. Unnið verður með þætti sem auka færni nemandans í að taka ábyrgð á eigin líkama og líferni. |
| **Forkröfur:** | Engar |
| **Þekkingarviðmið:** | Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:<br>• Persónulegu hreinlæti og miklvægi þess í daglegu lífi<br>• Samspili hreinlætis og líðan almennt<br>• Hvað felst í því að taka ábyrgð á eigin hreinlæti og snyrtimennsku<br>• Áhrifum lifnaðarhátta á líðan |
| **Leikniviðmið:** | Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:<br>• Stunda ábyrga lífshætti<br>• Þekkja helstu þætti er varða persónulegt heilbrigði<br>• Þekkja og greina hollar lífsvenjur og næringu<br>• Þekkja eigin líkama og taka mark á skilaboðum frá honum<br>• Að sinna eigin hreinlæti |
| **Hæfniviðmið:** | Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:<br>• Að bera ábyrgð á eigin lífi<br>• Viðhafa persónulegt hreinlæti<br>• Viðhalda almennri vellíðan<br>• Viðhalda og bæta eigin heilsu<br>• Stunda hollt líferni |
| **Námsmat** | Námsmat er útfært í kennsluáætlun í samræmi við skólanámskrá. |