**Bekkur: 7.-10.**

**Námsgrein:** Heilbrigður lífsstíll, lífsgæði og vellíðan

**Kennari:** Katrín Waagfjörð

**Tímafjöldi:** 2 - samkennsla

**Námsgögn:** Netið og verkefni frá kennara

**Lykilhæfni:**   
Námsgreinin kemur inn á alla þætti lykilhæfni sem unnið er út frá samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla: Tjáning og miðlun – skapandi og gagnrýnin hugsun – sjálfstæði og samvinnu – nýtingu miðla og upplýsinga – ábyrgð og mat á eigin námi.

**Grunnþættir**:   
Samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla eru grunnþættir menntunar sex:  
Læsi – Sjálfbærni – Lýðræði og mannréttindi – Jafnrétti – Heilbrigði og velferð – Sköpun.   
Í námsgreininni er unnið með alla þessa þætti þó mismikið sé eftir árgöngum.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Námsflokkar** | **Hæfniviðmið** | **Kennsluhættir** | **Námsmat** |
| **Heilsa og efling þekkinar** | * Skýri helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrara næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans * Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra * Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi | * Fjallað verður um heilbrigðan lífstíl. Við skoðum hvað stuðlar helst að andlegri og líkamlegri vellíðan okkar og heilbrigði. * Meðal annars verðu fjallað um mataræði, næringu, hreyfingu og tómstundir. * Mismunandi leiðir til að tileinka sér heilbrigðan lífstíl verða skoðaðar. * Í verklega hluta námskeiðsins munum við m.a. útbúa gómsæta og næringarríka rétti, kynnast jóga, hugleiðslu og slökun, fara í ýmsa skemmtilega leiki og gönguferðir. | Lokið/ólokið |