



Fjölbrautaskóli Suðurlands  
Haustönn 2024

## HBFR1HH05 Heilbrigðisfræði

Kennari: Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ÁBI)

asdisbjorg@fsu.is

### Áfangalýsing:

Heilbrigði skoðað í sem víðustum skilningi. Hugtök eins og heilsa, sjúkdómar, innra og ytra umhverfi, innra og ytra álag skoðuð og hvernig þau hafa áhrif á lífsgæði okkar. Lögð er áhersla á að nemendur meti eigin heilsu og þekki hvaða leiðir þeir eigi að fara til að auka eigið heilbrigði. Áhersla er lögð á forvarnir og leiðir til að bæta heilbrigðisástand og efla heilbrigðisvitund. Fjallað er um mismunandi heilbrigðis- og félagslegar aðstæður einstaklinga og hvaða áhrif þær hafa á gildismat og viðhorf til m.a. sjúkdóma, lyfja, fíkniefna og kynlífs. Fjallað er um helstu vímuefni sem eru í umferð og áhrif þeirra á heilbrigðisástand einstaklinga. Gerð er grein fyrir helstu flokkum örvera, smitleiðir sýkla og varnir gegn sýkingum. Fjallað er um algenga sjúkdóma í nútíma samfélagi, orsakir þeirra og forvarnir. Farið er í mengunarvarnir og aðgerðir til að vernda umhverfið og lífríkið gegn mengun.

Undanfari: Enginn

### Þekkingarviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- heilbrigðishugtakinu og hvernig líkamleg, andleg og félagsleg heilsa spilar saman
- helstu heilbrigðisvandamálum í nútíma samfélagi og forvörnum gegn þeim
- aðferðum og aðgerðum sem stuðla að heilsueflingu og forvörnum sjúkdóma
- mikilvægi rétttrar næringar, svefns, hreyfingar og félagslegra tengsla fyrir heilbrigði
- ábyrgð einstaklingsins á eigin heilsu
- helstu umhverfisþáttum sem ógnað geta heilbrigði
- smitsjúkdómum og hvernig þeir berast milli einstaklinga og helstu forvörnum

### Leikniviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- afla á fjölbreyttan hátt þekkingar um aðgerðir og aðferðir sem stuðla að slysavörnum, heilsueflingu og forvörnum sjúkdóma
- sýna í verki að hann tekur ábyrgð á eigin heilsu
- gera grein fyrir umhverfisþáttum sem geta ógnað heilbrigði manna
- þekkja helstu smitsjúkdóma og geta komið í veg fyrir útbreiðslu þeirra

### Hæfniviðmið:

Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- skilja tilgang heilbrigðisvitundar og heilsueflingar
- skilja helstu hugmyndir og hugtök um heilbrigði
- skilja mikilvægi sóttvarna
- leita sér þekkingar og færni í öflun upplýsinga um heilsuástand
- geta lagt mat á eigin heilsu

---

**Námsefni:**

Allt efni frá kennara en stuðst við bókina Líf og heilsa, þýðing norsku bókarinnar Liv og helse, helsefagbok eftir Else Kari Bjerve, Reidun Haugen og Sigríð Stordal.

---

**Verkefnaskil:**

- Hópverkefni 1 – skila í viku 38 (sett með fyrirvara um breytingu á skilum).
  - Hópverkefni 2 – skila í viku 48 (sett með fyrirvara um breytingu á skilum).
  - Einstaklingsverkefni – skila í viku 43
  - Tímapróf 1 – tekið í viku 39 (fyrirvari um breytingu)
  - Tímapróf 2 – tekið í viku 44 (fyrirvari um breytingu)
  - Tímapróf 3 – tekið í viku 49 (fyrirvari um breytingu)
- 

**Sérreglur áfangans:**

Ef nemendur eru ekki tilbúnir með hópverkefnin/ einstaklingsverkefnin á skiladegi er ekki hægt að fá frest til að skila og þeir fá 0 fyrir verkefnið.

Ef einhver hefur ekki skilað af sér sínum hlut í hópavinnunni, fær hann 0, en aðrir í hópnum þá einkunn sem verkefnið stendur undir.

Skraptími verður í viku 49 þar sem nemendur geta unnið upp próf ef þeir af einhverjum sökum hafa ekki getað tekið þau í settum vikum.

---

**Námsmat:**

Hópverkefni 1	10%
Hópverkefni 2	10%
Einstaklingsverkefni	10%
Önnur verkefni	20%
Vetrareinkunn / mæting	20%
Tímapróf	30%

Nemandi verður að ná samanlagðri lágmarkseinkunn (5,0) úr verkefnaþáttum námsmats til að ljúka áfanganum.

Nemandi verður að ná meðaltalseinkunn 5,0 úr tímaprófum til að standast áfangann.

---

**Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:**

Vika	Námsefni	Glærur
34.	Kynning á námsáætlun og farið yfir önnina Hvað er heilbrigði?	Heilbrigði og sjúkdómar
35.	Vímuefni	Lyf og lyfjanotkun Fíkniefni
36.	Vímuefni	Tóbak Áfengi
37.	Verkefnavinna – hópverkefni 1- 10%	
38.	Skil á hópverkefni 1 Fíkniefnalögreglan	
39.	Forvarnir og heilsuefning	Forvarnir og heilsuefning

	Tímapróf 1 10%	Prófað úr efni vikna 34-38.
40.	Fræðsluherferðir	Heilbrigðisfræðsla Slysavarnir Atvinnulífið og forvarnir
41.	Einstaklingsverkefni 10% - ritgerð Örverur, smit og smitleiðir	Skila verkefni í viku 43. Örverur
42.	Örverur, smit og smitleiðir Haustfrí	Örverur Smit – útbreiðsla og fyrirbyggjandi aðgerðir
43.	Ónæmi og ónæmiskerfið Skil á einstaklingsverkefni	Varnarkerfið
44.	Munnlegar spurningar úr ritgerðum Tímapróf 2 10%	Prófað úr efni vikna 39-43.
45.	Smitsjúkdómar og forvarnir  Kynsjúkdómar og getnaðarvarnir	Smitsjúkdómar Algengir sjúkdómar og forvarnir Umhverfið og forvarnir Kynferði og kynlíf Getnaðarvarnir
46.	Umhverfisáhrif og heilsufar	Umhverfisáhrif og heilsufar
47.	Svefn – skiptir hann máli? Verkefnavinna – hópverkefni 10%	
48.	Skil á hópverkefni	
49.	Tímapróf 3 10%	Prófað úr efni vikna 44-48.
50.	Skraptími	

**Kennsluáætlun er gerð með fyrirvara um breytingar.**

16. ágúst 2024

Ásdís Björg