



Nr.: GAT-115	Menntaskólinn í Kópavogi	
Útgáfa: 01		
Dags.: 13.02.2019		
Höfundur: GV		
Sampykkt: MF		
Síða 1 af 2	Áfangalýsing SÁLF1FB03	

Búið til – útg.	24. okt. 2017
Námsgrein	Sálfræði
Titill	Jákvæð sálfræði á framhaldsskólabraut
Skammstöfun	SÁLF1FB03
Viðfangsefni	Jákvæð sálfræði
Staða áfanga	Sampykkt af skóla
Prep áfanga	1
Einingafjöldi áfanga	3
Lýsing áfanga	Farið verður í fjölbreytta þætti sem snúa að bættri andlegri heilsu. Hugtök skoðuð sem hafa mikil áhrif á líf okkar eins og hvað það er sem veitir okkur hamingju, hverjir okkar styrkleikar eru og hvernig við getum eflt okkur á þeim sviðum sem við viljum bæta. Leiðir verða skoðaðar sem geta hjálpað okkur að lifa sátt í núinu eins og með því að nota tónlist og beita slökunaraðferðum. Samskipti milli fólks verða skoðuð og farið í mikilvægi þess að eiga góð samskipti við alla.
Forkröfur áfanga	Áfangi á framhaldsskólabraut
Þekkingarviðmið	Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: <ul style="list-style-type: none"> • hugtökum sem snúa að jákvæðum tilfinningum • hvað geri hann hamingjusaman • hugtökunum styrkleikar og veikleikar • mikilvægi þess að hugsa jákvætt • núvitundar- og slökunaræfingum • mikilvægi góðra samskipta
Leikniviðmið	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: <ul style="list-style-type: none"> • greina jákvæðar hugsanir frá neikvæðum • meta eigin styrkleika og veikleika • átta sig á eigin líðan • taka tillit til ólíkra einstaklinga • hafa áhrif á samskipti við aðra
Hæfniviðmið	Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: <ul style="list-style-type: none"> • hugsa jákvætt til að bæta eigin líðan • auka eigin hamingju • nýta eigin styrkleika • lifa sáttur við sjálfan sig og aðra

Nr.: GAT-115	Menntaskólinn í Kópavogi	
Útgáfa: 01		
Dags.: 13.02.2019	Áfangalýsing SÁLF1FB03	
Höfundur: GV		
Samþykkt: MF		
Síða 2 af 2		

	<ul style="list-style-type: none"> • eiga góð samskipti við aðra
Námsmat	Símat