



Nr.: GAT-115	Menntaskólinn í Kópavogi	
Útgáfa: 01		
Dags.: 13.02.2019		
Höfundur: GV		
Sampykkt: MF		
Síða 1 af 2	Áfangalýsing LÝÐH2BA05	

Búið til – útg.	27.4.2021 – 1. útg.
Námsgrein	Lýðheilsa
Titill	Lýðheilsa
Skammstöfun	LÝÐH2BA05
Viðfangsefni	Lýðheilsa
Staða áfanga	
Prep áfanga	2
Einingafjöldi áfanga	5
Lýsing áfanga	<p>Megin markmið áfangans er að auka heilsulæsi og færni til að auka líkamlega, andlega og félagslega vellíðan. Lögð er áhersla á helstu áhrifaþætti heilbrigðis svo sem: Næringu, hreyfingu, svefn, geðrækt, vímuefni og kynheilbrigði.</p> <p>Farið verður yfir helstu viðfangsefni og áskoranir samfélagsins í lýðheilsumálum svo sem lífsstílssjúkdóma en megin áhersla lögð á helstu áskoranir ungmenna í samfélaginu. Lögð er áhersla á að fjalla heildrænt um heilsu og samspil menningar, umhverfis og einstaklingsábyrgð þegar kemur að heilsueflingu. Nemendur kynnst leiðum til að móta umhverfi sitt og hegðun með það að markmiði að leiða til heilbrigðis.</p> <p>Helstu viðfangsefni og hugtök eru: Næring, fæðuval, hreyfing, hvíld, svefn, streita, forvarnir, fíkn, vímuefni, tóbak, koffín, áfengi, kynheilbrigði, geðrækt, lýðheilsa, lífsstíll, geðheilbrigði, áhættuþættir, félagsleg heilsa, heilsueflandi samfélag, neysluvenjur.</p>
Forkröfur áfanga	Engar, áfangi tekinn á fyrsta ári
Þekkingarviðmið	<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Helstu áhrifaþáttum heilbrigðis svo sem: næringu, hreyfingu, svefni, geðræktar, vímuefna og kynheilbrigði. • Aðferðum til að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl. • Helstu áhættuþættum lífsstílssjúkdóma í vestrænu samfélagi. • Heildstæðum áhrifum á heilsu og lífsstíl – samspili menningar, umhverfis og eintaklingsábyrgðar.

Nr.: GAT-115	Menntaskólinn í Kópavogi	
Útgáfa: 01		
Dags.: 13.02.2019		
Höfundur: GV		
Sampykkt: MF		
Síða 2 af 2	Áfangalýsing LÝÐH2BA05	

Leikniviðmið	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taka þátt í umræðum um heilsutengd málefni, geti fært rök fyrir máli sínu og virða skoðanir annarra. • Leita sér áreiðanlegra upplýsinga er varða heilsu og tekið sjálfstæða afstöðu til þeirra. • Yfirfæra þekkingu sína á áhrifaþáttum heilbrigðis á umhverfi sitt og lífsstíl. • Taka upplýstar og sjálfsstæðar ákvarðanir varðandi heilsu. • Geta litið gagnrýnum augum á helstu stefnur og strauma í samfélaginu er varðar heilsu.
Hæfniviðmið	<p>Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geta sett sér raunhæf markmið varðandi heilsu sína. • Tekið upplýstar ákvarðanir þegar kemur að heilsu og stuðlað að betri lífsgæðum sínum og nærsamfélagsins. • Geta metið réttmæti heilsutengdra upplýsinga svo sem í fjölmiðlum. • Metið sinn eigin lífsstíl og umhverfi og áhrif þeirra þátta á heilsu. • Haft áhrif á samfélag sitt og umhverfi í átt að bættri lýðheilsu.
Námsmat	