



Nr.: GAT-115	<b>Menntaskólinn í Kópavogi</b>	
Útgáfa: 01		
Dags.: 13.02.2019		
Höfundur: GV		
Sampykkt: MF		
Síða 1 af 2	<b>Áfangalýsing SÁLF3CB05</b>	

<b>Búið til – útg.</b>	1. útg
<b>Námsgrein</b>	Sálfræði
<b>Titill</b>	Jákvæð sálfræði
<b>Skammstöfun</b>	SÁLF3CA05
<b>Viðfangsefni</b>	Jákvæð sálfræði
<b>Staða áfanga</b>	
<b>Prep áfanga</b>	3
<b>Einingafjöldi áfanga</b>	5
<b>Lýsing áfanga</b>	<p>Nemendur kynnast jákvæðri sálfræði og hvernig má nýta hana í daglegu lífi. Fjallað er um styrkleika og hvernig hægt er að nýta sér eigin styrkleika til að bæta líf með jákvæðri hugsun og bjartsýni. Í áfanganum er leitast við að auka skilning nemenda á eigin getu og hæfni ásamt því að vinna með hugtök eins og t.d. hamingju, jákvæðar tilfinningar, gildi, styrkleika og jákvæð samskipti.</p> <p>Lögð er áhersla á að nemendur taki virkan þátt í æfingum og verkefnum sem bæta eigin sjálfsmynd og er ætlað að auka sjálfstraust. Markmið áfangans er að nemendur upplifi í lokin breytingu á líðan og viðhorfum til sjálfs síns og lífsins.</p>
<b>Forkröfur áfanga</b>	SÁLF2BA05
<b>Þekkingarviðmið</b>	<p><b>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sögu, þróunar og hagnýtingu jákvæðrar sálfræði</li> <li>• kenningum helstu fræðimanna í greininni en einng hvaða tilfinningar, hegðun og afthafnir geta stuðlað að jákvæðri líðan</li> <li>• helstu styrkleikahugtökum og aðferðum sem unnt er að beita sem bæta líðan og jákvæða hugsun</li> <li>• orðaforða og þekkingu á alþjóðlegu tungumáli greinarinnar (ensku) sem nýtist til frekari símenntunnar í faginu og hagnýtingar til eigin vellíðunnar.</li> </ul>
<b>Leikniviðmið</b>	<p><b>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tjá sig í ræðu og riti um hin ýmsu viðfangsefni fræðigreinarinnar</li> </ul>

Nr.: GAT-115	<b>Menntaskólinn í Kópavogi</b>	
Útgáfa: 01		
Dags.: 13.02.2019		
Höfundur: GV		
Sampykkt: MF		
Síða 2 af 2	<b>Áfangalýsing SÁLF3CB05</b>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• beita aðferðum jákvæðrar sálfræði í daglegu lífi sínu sem bæði gagnast þeim sjálfum og öðrum í þeirra umhverfi</li> <li>• greina og þekkja eigin stykleika og geti unnið markvisst að því að bæta þá og þannig eigið líf á uppbyggjandi hátt</li> <li>• nota hugmyndir jákvæðrar sálfræði til að öðlast aukna hamingju, viðhalda heilsu og ná árangri.</li> </ul>
<b>Hæfniviðmið</b>	<p><b>Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann aflað sér til að:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• þjálfra með sér til að bæta eigin líðan</li> <li>• geta á sannfærandi hátt miðlað af þekkingu sinni til annarra þannig að þeir skilji og geti breytt í jákvæðni, bæði á góðum stundum en einnig þegar eitthvað bjátar á</li> <li>• geta metið og gert greinarmun á fræðilegum rannsóknarniðurstöðum á efninu og rökstutt skoðanir sínar á málefnalegan hátt</li> <li>• tjá sig á erlendu tungumáli (ensku) um helstu þætti fræðigreinarinnar og séu meðvitaðir um þekkingu sína í greininni í alþjóðþegu samhengi.</li> </ul>
<b>Námsmat</b>	