



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

Búið til – útg.	1. útg
Námsgrein	Sálfræði
Titill	Jákvæð sálfræði
Skammstöfun	SÁLF3CB05
Viðfangsefni	Jákvæð sálfræði
Staða áfanga	
Prep áfanga	3
Einingafjöldi áfanga	5
Lýsing áfanga	<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>
Forkröfur áfanga	SÁLF2BA05
Þekkingarviðmið	<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sögu, þróunar og hagnýtingu jákvæðrar sálfræði • kenningum helstu fræðimanna í greininni en einng hvaða tilfinningar, hegðun og afthafnir geta stuðlað að jákvæðri líðan • helstu styrkleikahugtökum og aðferðum sem unnt er að beita sem bæta líðan og jákvæða hugsun • orðaforða og þekkingu á alþjóðlegu tungumáli greinarinnar (ensku) sem nýtist til frekari símenntunnar í faginu og hagnýtingar til eigin vellíðunnar.
Leikniviðmið	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tjá sig í ræðu og riti um hin ýmsu viðfangsefni fræðigreinarinnar

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

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