

Námsval á unglíngastígi

Skólaárið 2025-2026

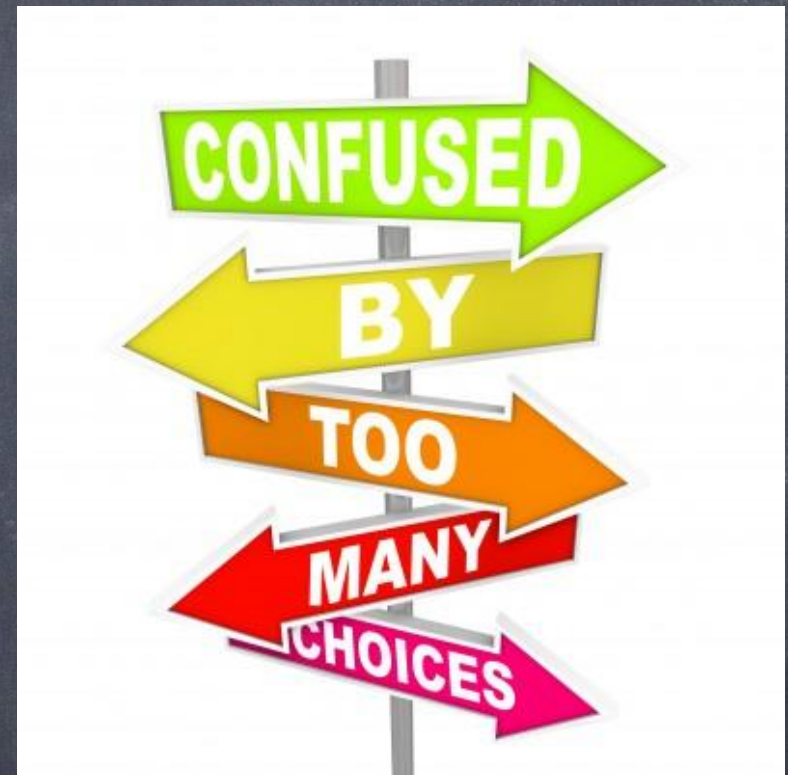
Aðalnámsskrá

- Lágmarkstímaafjöldi í stundartöflu á unglingastigi eru 37 kennslustundir.
- 8. bekkur fær 6 stundir í val og tekur 31 stund í kjarna.
- 9. og 10. bekkur fær 8 stundir í val og tekur 29 stundir í kjarna.



4 tímabil

- Hver valgrein er kennd í 9 vikur 2 stundir í senn.
- Það gera 4 tímabil.
- Jafngildir
 - 12 valgreinum í 8. bekk.
 - 16 valgreinum í 9. og 10. bekk.



4 tímabil

- 1. sept. – 31. okt.
- 3. nóv. – 16. jan.
- 19. jan. – 20. mars
- 23. mars – 29. maí

Valtímabil 1 1. sept. – 31. okt.				
Mánud. 14:00	Þriðjud. 14:00	Miðvikud. 8:10	Fimmtud. 14:00	Föstud. 12:30
Matreiðsla og bakstur 9. og 10. b.	Frístund	Bakstur 9. og 10. b.	Matreiðsla 9. og 10. b.	Hárgreiðsla
Skólablað		Íslenskar kvikmyndir	Skólahreysti 9. og 10. b.	Minecraft ∞
Enski boltinn ∞		Skrautskrift 1	Ljósmyndun	Stærðfræði ∞
Málun, listsköpun ∞		Heimanám ∞	Göngur og frelsi	Undirb. f/ökunám 10. b.
Frístund		Rafíþróttir ∞	Útsaumur	Heimspeki
Nemendaráð		Frístund kl. 14:00	Þrívíddarhönnun	Rafíþróttir ∞
			Frístund	Spilaval ∞

Valtímabil 2 3. nóv. – 16. jan.				
Mánud. 14:00	Þriðjud. 14:00	Miðvikud. 8:10	Fimmtud. 14:00	Föstud. 12:30
Bakstur 9. og 10. b.	Frístund	Bakstur 9. og 10. b.	Matr. og bakst. 9. og 10. b.	Spænska 1
Pjla		Heimanám ∞	Skólahreysti 9. og 10.	Forritun
Málun, listsköpun ∞		Leiklist 1/6	Spilaval ∞	Leiklist 2/6
Bókaklúbbur		Uppeldi og menntun	Útsaumur	Macramé
Náttúrufræðitílaunir		Erlendar kvikmyndir	Yoga Nidra ∞	Stærðfræði ∞
Frístund		Rafíþróttir ∞	Fávitar	Rafíþróttir ∞
Nemendaráð		Frístund kl. 14:00	Stuttmyndagerð ∞	
			Frístund	

Valtímabil 3 19. jan. – 20. mars				
Mánud. 14:00	Þriðjud. 14:00	Miðvikud. 8:10	Fimmtud. 14:00	Föstud. 12:30
Matreiðsla og bakstur 9. og 10. b.	Frístund	Bakstur 9. og 10. b.	Matreiðsla 9. og 10. b.	Spænska 2
Auka íþróttir		Heimanám ∞	*Skólahreysti 9. og 10. b.	Hárgreiðsla
Leiklist 3/6		Leiklist 4/6	Sjálfsstyrking	Leiklist 5/6
Myndræn tjáning 1 ∞		Fjármálafr. 9 og 10. b.	Veggjaskreytingar	Minecraft ∞
Frístund		Rafíþróttir ∞	Fatasaumur 9. og 10. b.	Innanh. Hönnun
Nemendaráð		Frístund kl. 14:00	Spilaval ∞	Rafíþróttir ∞
			Frístund	



Valtímabil 4 23. mars – 29. maí				
Mánud. 14:00	Þriðjud. 14:00	Miðvikud. 8:10	Fimmtud. 14:00	Föstud. 12:30
Bakstur 9. og 10. b.	Frístund	Bakstur 9. og 10. b.	Matreiðsla og bakstur 9. og 10. b.	Heimspeki
Enski boltinn ∞		Tækni og rökhugsun	*Skólahreysti 9. og 10.	Þrívíddarhönnun
Myndræn tjáning 2 ∞		Skrautskrift 2	Yoga Nidra ∞	Leiklist 6/6
Náttúrufræðitílaunir		Rafíþróttir ∞	Hekil/Þrjón	Rafíþróttir ∞
Stuttmyndagerð ∞		Spænskt TV	Spilaval	Heilahvöld (9. og 10. b.)
Frístund		Frístund kl. 14:00	Söngur	
Nemendaráð			Frístund	

Skipting á tímabil

- Valdagar eru 4 sinnum í viku (frístund á þriðjudögum).
- Endilega reyna að dreifa valtímum jafnt og þétt yfir skólaárið.
- T.d. ef ég væri í 8. bekk með 12 valgreinar að dreifa því svona.
- Má samt alveg hafa fleiri á einu tímabili en öðru.

Valgreinar með þetta merki ∞ má velja oft en einu sinni - ekki hinar ☺

Valtímabil 1 1. sept. – 31. okt.				
Mánud. 14:00	Þriðjud. 14:00	Miðvikud. 8:10	Fimmtud. 14:00	Föstud. 12:30
Matreiðsla og bakstur 9. og 10. b.	Frístund	Bakstur 9. og 10. b.	Matreiðsla 9. og 10. b.	Hárgreiðsla
Skólablað		Íslenskar kvikmyndir	Skólahreysti 9. og 10. b.	Minecraft ∞
Enski boltinn ∞		Skrautskrift 1	Ljósmyndun	Stærðfræði ∞
Málun, listsköpun ∞		Heimanám ∞	Göngur og frelsi	Undirb. f/ökunám 10. b.
Frístund		Rafíróttir ∞	Útsaumur	Rafíróttir ∞
Nemendaráð		Frístund kl. 14:00	Þrívíddarhönnun	Spilaval ∞
			Frístund	

Valtímabil 2 3. nóv. – 16. jan.				
Mánud. 14:00	Þriðjud. 14:00	Miðvikud. 8:10	Fimmtud. 14:00	Föstud. 12:30
Bakstur 9. og 10. b.	Frístund	Bakstur 9. og 10. b.	Matr. og bakst. 9. og 10. b.	Spænska 1
Píla		Heimanám ∞	Skólahreysti 9. og 10. b.	Forritun
Málun, listsköpun ∞		Leiklist 1/6	Spilaval ∞	Leiklist 2/6
Bókaklúbbur		Uppeldi og menntun	Útsaumur	Macramé
Náttúrufræðitíraunir		Erlendar kvikmyndir	Yoga Nidra ∞	Stærðfræði ∞
Frístund		Rafíróttir ∞	Fávitar	Rafíróttir ∞
Nemendaráð		Frístund kl. 14:00	Stuttmyndagerð ∞	
			Frístund	

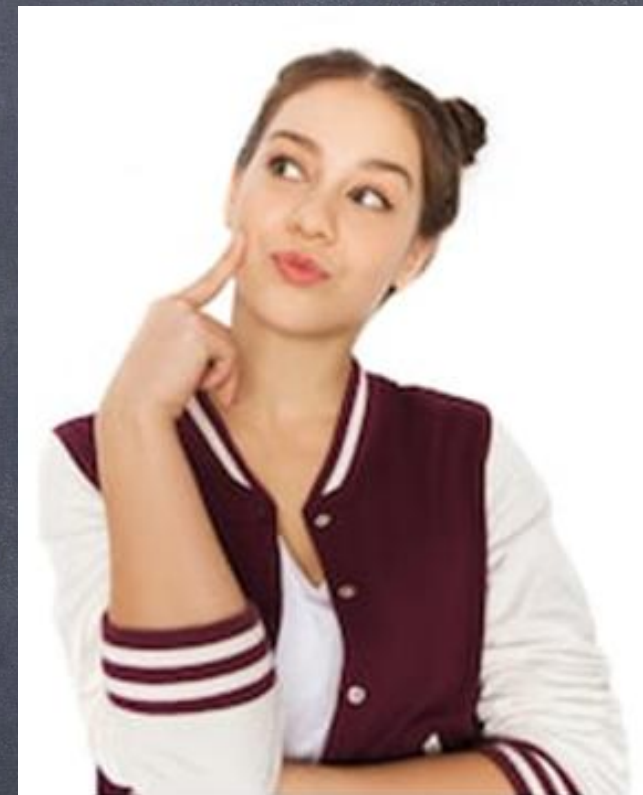


Valtímabil 3 19. jan. – 20. mars				
Mánud. 14:00	Þriðjud. 14:00	Miðvikud. 8:10	Fimmtud. 14:00	Föstud. 12:30
Matreiðsla og bakstur 9. og 10. b.	Frístund	Bakstur 9. og 10. b.	Matreiðsla 9. og 10. b.	Spænska 2
Auka íþróttir		Heimanám ∞	*Skólahreysti 9. og 10. b.	Hárgreiðsla
Leiklist 3/6		Leiklist 4/6	Sjálfsstyrking	Leiklist 5/6
Myndræn tjáning 1 ∞		Fjármálfr. 9 og 10. b.	Veggjaskreytingar	Minecraft ∞
Frístund		Rafíróttir ∞	Fatasaumur 9. og 10. b.	Innanb. Hönnun
Nemendaráð		Frístund kl. 14:00	Spilaval ∞	Rafíróttir ∞
			Frístund	

Valtímabil 4 23. mars – 29. maí				
Mánud. 14:00	Þriðjud. 14:00	Miðvikud. 8:10	Fimmtud. 14:00	Föstud. 12:30
Bakstur 9. og 10. b.	Frístund	Bakstur 9. og 10. b.	Matreiðsla og bakstur 9. og 10. b.	Heimspeki
Enski boltinn ∞		Tækni og rökhusun	*Skólahreysti 9. og 10. b.	Þrívíddarhönnun
Myndræn tjáning 2 ∞		Skrautskrift 2	Yoga Nidra ∞	Leiklist 6/6
Náttúrufræðitíraunir		Rafíróttir ∞	Hekil/Þrjón	Rafíróttir ∞
Stuttmyndagerð ∞		Spænskt TV	Spilaval	Heilavild (9. og 10. b.)
Frístund		Frístund kl. 14:00	Söngur	
Nemendaráð			Frístund	

Tilgangur námsvals

- Er að aðlaga námið sem mest að þörfum og áhuga nemenda.
- Að gera nemendum kleift að leggja eigin áherslur í námi miðað við áhugasvið og framtíðaráform.



Skoða bæklinginn vel

- Það er mikilvægt að þið hugleiði vel hvaða valgreinar nemendur vilja læra næsta vetur og velji samkvæmt því.
- Eftir að stundaskrá hefur verið samin getur verið erfitt að breyta um valgrein.
- Valgreinar með þetta merki ∞ á yfirlitinu **má** velja oftar en einu sinni.
- Þeir sem vilja fara í leiklist og nemendaráð **verða** að velja öll skiptin.



Valgreinar



- Valgreinar eru alveg jafn mikilvægar og kjarnagreinar.
- Sömu kröfur eru gerðar um ástundun og námsframmistöðu.
- Frammisstaða metin með hæfnitáknunum 5 og L (lokið) eða Ó (ólokið).

Heilsársval innan og utan skóla

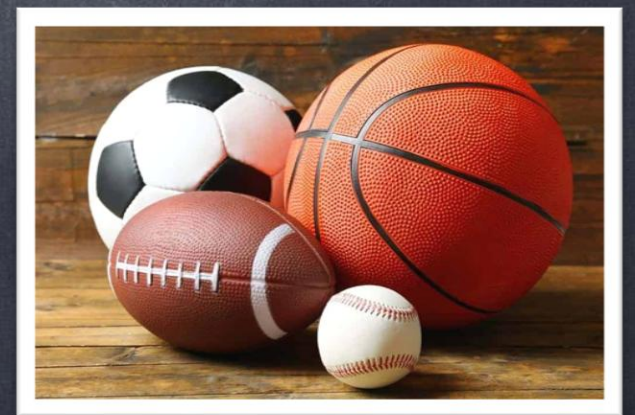
4 valgreinar

- Íþróttir og tómstundir
- Fjörheimar klúbbastarf
- KSÍ C1 aðstoðarþjálfun (10.b.)
- Unglingadeildin Klettur (9.+10.b.)
- Nemendaráð
- Fjölbrautaskóli Suðurnesja (9.+10.b.)



Íþróttir og tómstundir

- Ef nemendur stunda íþróttir eða tómstundir utan skóla er hægt að fá það metið sem 4 valgreinar.
- Ef nemandi er í tveim íþróttum þá er hægt að fá þær báðar metnar inn.
- Nemendur þurfa að skila inn staðfestingareyðublaði um iðkun/þátttöku sína.
- Námsmat eftir virkni: L (Lokið) eða Ólokið (Ó).



Fjörheimar

- Fjölbreyttir klúbbar í boði allan veturinn (4 valgr.).
 - Kósýklúbbur
 - Listaklúbbur
 - Matarklúbbur
 - Trendklúbbur
 - Tækniklúbbur
- Mæta minnst 1* í viku og skrá sig þar - Setja fjörheimar inn á rafræna valblaðið.



KSI C1 aðstoðarþjálfun í fótbolta

- Allan veturinn (4. valgr.)
- Í boði fyrir 10. bekk
- Aðstoðarþjálfun
- Fræðsla
- Dómararéttindi



Unglingad. Klettur

- Ef nemendur eru hluti af unglingadeild björgunarsveitarinnar er hægt að fá það metið sem 4 valgreinar.
- Í boði fyrir 9. og 10. bekk
- Fundir á fimmtudögum kl. 20 allan veturinn.
- Nemendur þurfa að skila inn staðfestingareyðublaði um iðkun/þátttöku sína.



Samstarf við FS

- Stærðfræði, enska, - fyrir nemendur í 10. bekk sem eru sterkir í þessum fögum.
- Húasmíði, rafmagn, málmsuða, textíl og hár og leikjaforritun - fyrir nemendur í 9. og 10. bekk.



Samstarf við FS



- Fögin eru kennd yfir allt skólaárið og gilda sem 4 valgreinar.
- Lokinn áfangi gefur 5 framhaldsskólaeiningar.
- Nemendur borga innritunargjaldið í FS - 6.000 kr.

FS val

Val í FS kl. 15:00 – 16:20

Þriðjudagar	Miðvikudagar
Textill og hár – TXHÁ1FH05	<u>Fablab</u> – FABL2GR05
Forritun – FORR2PH05	Húsmiðun – HÚSA1KY05
Rafmagn – RAFG1KY05	Stærðfræði – STÆR2AH05
Enska – ENSK2KO05	Málsmiðun/suða

Nemendaráð

- Skipuleggja félagsstarf
- Gæta að hagsmunum nemenda
- Miðla upplýsingum – sitja í skólaráði
- Taka þátt í viðburðum
- Vera fyrirmyndir annarra nemenda
- Nemendur á unglingastigi kjósa í stjórn nemendaráðs



Þegar þið veljið

- Mest hægt að fá metnar inn 8 valgreinar fyrir íþróttir og tómstundir utan skóla.
- Ef þið eruð með íþrótt eða tómstund þá draga það frá heildar valgreinum t.d.
 - Nemandi í 9. bekk (16 valgr.) er í tónlistarskóla (4) + fótbolta (4) utan skóla þarf bara að velja sér 8 valgreinar innan skólans.
 - Nemandi í 8. bekk (12 valgr.) æfir körfu (4) þarf bara að velja 8 valgreinar innan skólans.

Valgreinabæklingur og rafrænt valblað

[Heidarskoli.is](https://heidarskoli.is)



- Skiladagur á vali er 20. maí

