

Yfirlit yfir val á unglingsstigi veturinn 2018-2019

Valfög í 8.-10. bekk Sjálandsskóla veturinn 2018-2019 eru kennd á námskeiðum. Hvert námskeið er tvær stundir á viku í 8-9 vikur. Hver nemandi er á þremur valnámskeiðum í hverri viku. Ákveðið hefur verið að láta nemendur velja fyrir allt árið í einu.

Nemendur eiga að velja á hverju tímabili eitt námskeið í aðalval og eitt í varaval. Ákveðnar hömlur eru þó á valinu, þ.e. ef tiltekið námskeið er orðið fullt þá færast valið sjálfkrafa í varaval. Nemendur í 10. bekk hafa forgang og síðan nemendur í 9. bekk. Nemendur í 8. bekk reka lestina en hafa þó úr mörgum námskeiðum að velja. Námskeiðunum er skipt upp í 4 flokka: listir, heimilisfræði, íþróttir og ýmislegt. Val nemenda á að endurspeglar ákveðna fjölbreytni, **þ.e. nemandi þarf helst að velja eitt íþróttaval á hverju tímabili**. Reynt verður eins og kostur er að koma til móts við óskir nemenda.

10. bekkjum stendur til boða að velja verk- og listgreinaval í samstarfi við Tækniskólann – skóla atvinnulífsins í Hafnarfirði. Skylda er að fara á upplýsingatækni námskeið í 10. bekk.

Verk- og listgreinaval í samstarfi við Tækniskólann – skóla atvinnulífsins í Hafnarfirði - Nemendum í 10. bekk býðst að velja sér áfangann VKG í Iðnskólanum í Hafnarfirði. Hver nemandi velur sér þrjár greinar sem vekja mestan áhuga hans. Hver grein stendur yfir í sex vikur. Nemendur fá tækifæri til að hanna og smíða eigulega gripi undir leiðsögn kennara. Eftirfarandi greinar eru í boði: Hársnyrtiið, Rafið, Málmið, Tréið, Pípulagnir, Tækniteikun og List og hönnun. Tíminn er að öllum líkindum á fimmtudögum kl. 14.30-16.30 í Tækniskólanum í Hafnarfirði. Þrjú samliggjandi tímar á viku í 18 vikur. Hver nemandi tekur þrjú tímabil af fjórum (skipulagt af Tækniskólanum) og velur sér þrjú af þessum 7 námskeiðum. Nemendur þurfa sjálfir að koma sér milli skóla. **Rík krafa er um góða mætingu í Tækniskólavalinu** og verður sérstakur samningur gerður við þá nemendur sem það velja vegna kostnaðar við námskeiðið.

Samstarf við tónlistarskóla Garðabæjar – Þeir nemendur sem stunda nám við tónlistarskóla Garðabæjar geta sótt um undanþágu frá valgreinum í Sjálandsskóla. Þeir engu að síður velja sér námskeið hjá okkur en síðan er gengið frá umsókn í haust og nemandi velur sig frá námskeiðum í Sjálandsskóla.

Listir

1. **Þrykk á pappír og efni** - Unnið verður með fjölbreyttar þrykk aðferðir eins og límpþrykk, pappþrykk, dúkristu, tauþrykk og silkiþrykk. Farið verður í vettvangsferð þar sem þrykk er notað í framleiðslu á bolum og myndum.
Námsmat byggir á virkni og verkefnum.
2. **Mótun I** - Unnið með margvíslega efni sem hægt er að móta með. Pappmassi, gips, fimleir o.fl.
Námsmat byggir á virkni og verkefnum.
3. **Mótun II** - Nemendur læra aðferðir við mótun á nytjahlutum, ásamt skreytitækni.
Námsmat byggir á virkni og verkefnum.
4. **Vatnslitun** - Verkefni unnin á fjölbreyttan hátt með vatnsliti. Þegar nemendur hafa náð tökum á tækninni velja þau sér þá aðferð sem þau vilja vinna áfram með í lokaverkefni.
Námsmat byggir á virkni og verkefnum.

5. **Skrautskrift og leturgerð** - Grunntækni skrautritunar kennd og unnið með hana á skemmtilegan hátt.
Námsmat byggir á virkni og verkefnum.
6. **Myndmennt** - Verkefni unnin sem taka á þáttum myndmenntar. Nemendur velja sér aðferð til að vinna eftir en hafa nokkuð frjálssar hendur með framkvæmdina.
Námsmat byggir á virkni og verkefnum.
7. **Teikning** - Byrjað var á einföldum teikniæfingum, viðfangsefnið varð flóknara eftir getu hvers og eins. Áhersla lögð á höfuð- og andlitsteikningu.
Námsmat byggir á virkni og verkefnum.
8. **Teiknimyndir / teiknimyndasögur** - Kenndar verða aðferðir við teiknimyndasögugerð. Nemendur búa til sína sögu ásamt því að búa til lítið málverk með sinni uppáhalds teiknimyndafígu. Í lok námskeiðs verður búið til blað þar sem allar teiknimyndasögur af námskeiðinu verða í.
Námsmat byggir á virkni og verkefnum.
9. **Stíll** – fatahönnunarkeppni grunnskólanna. Nemendur vinna að hugmyndum sínum fyrir Stíll, fatahönnunarkeppni grunnskólanna. Haldin verður undankeppni í samstarfi við Klakann. Námskeiðið endar á forkeppni Sjálandsskóla/Klakans, en sigurvegarinn verður fulltrúi okkar í aðal keppninni.
Á námskeiðinu verður farið í hönnun, fatasam, förðun og framkomu.
ATH. Námskeið einungis fyrir þá sem ætla að taka þátt í keppninni STÍLL
Námsmat byggist á hugmyndavinnu, vinnusemi og umgengi.
10. **Prjón og hekl** - Á námskeiðinu verður farið í prjón og hekl, allt frá grunni í flóknar lykkur. Nemendur bæta vinna út frá áhuga og getu og bæta við sína getu. Gerðar eru stuttar æfingar og svo velja nemendur sér lokaverkefni. Markmiðið er að gera nemendur færa um að fylgja uppskriftum og njóta þess að prjóna og hekla á skapandi hátt.
Námsmat: er símat á virkni og framþróun nemanda.
11. **Rafmagnað samspil (tvö tímabil)**- Nemendur vinna í hljómsveitum þar sem þeir æfa bæði lög eftir aðra og semja eigið efni undir leiðsögn kennara. Lögin eru tekin upp í hljóðveri skólans og fá nemendur eigin verk á geisladiski í lok námskeiðsins.
Námsmat: Ástundun, virkni og frammistaða í tímum.
12. **Söngur (tvö tímabil)** - Nemendur fá kennslu í söng bæði einsöng og samsöng. Nemendur fá raddþjálfun en einnig er fræðst um og hlustað á nokkrar ólíkar tegundir söngs s.s. rokk, popp, klassískan, þjóðlaga og jazz söng. Nemendur velja sér svo lög sem þeir æfa og taka upp í hljóðveri skólans undir leiðsögn kennara.
Námsmat: Virkni og frammistaða í tímum.
13. **Tónlist og tölvur** - Fjallað um þróun tölvunnar í tónlist og unnið með nokkur ólík tónlistarforrit sem henta ólíkum stílum tónlistar. Megnið af námskeiðinu fer í að nemendur semji og vinni eigin tónlist með hjálp tónlistarforrita.
Námsmat: Tónsköpun nemenda er metin auk virkni og frammistöðu í tímum.
14. **Rokksaga** – Saga rokksins skoðuð og helstu tónlistarstílar rokksins kannaðir. Tvö verkefni eru unnin á námskeiðinu. Einstaklingsverkefni þar sem nemendur kynna tónlistarmann eða

hljómsveit fyrir samnemendum og svo hópverkefni þar sem nemendur búa til hljómsveit sem æfir og tekur upp rokklag að eigin vali.

Námsmat: Verkefni námskeiðsins eru metin ásamt ástundun og frammistöðu í tímum.

15. **Kvikmyndatónlist** - Nemendur kynnast kvikmyndatónlist frá ýmsum tímum. Nokkur af helstu kvikmyndatónskáldum sögunnar og verk þeirra eru kynnt. Algengar aðferðir og trikk eru kynnt og skoðuð. Nemendur semja nokkur verk á námskeiðinu, bæði á hefðbundin hljóðfæri og í tölvum.

Námsmat: Tónsköpun nemenda er metin auk virkni og frammistöðu í tímum.

16. **Tónsköpun** - Nemendur kynnast nokkrum aðferðum við tónsköpun. Á námskeiðinu semja nemendur tónlist bæði einir og í hópum. Hlustað er á fjölbreytta tónlist og hún nýtt sem innblástur fyrir eigin tónsmíðar. Bæði eru notuð hefðbundin hljóðfæri og tölvur við tónsköpunina.

Námsmat: Tónsköpun nemenda er metin auk virkni og frammistöðu í tímum.

17. **Textílmennt 1** - Nemendur fá tækifæri til að dýpka skilning sinn og auka getu í textílmennt. Nemendur velja verkefni annað hvort sjálfir eða með hjálp kennara. Námskeiðið verður eingöngu verklegt og miðar að því að nemendur verði sjálfstæðir í sinni vinnu, viti hvar og hvernig á að leita sér að frekari upplýsingum og þekkingu.

Námsmat: er símat á virkni og framþróun nemenda.

18. **Textílmennt 2** - Nemendur fá tækifæri til að dýpka skilning sinn og auka getu í textílmennt. Nemendur velja verkefni annað hvort sjálfir eða með hjálp kennara. Námskeiðið verður eingöngu verklegt og miðar að því að nemendur verði sjálfstæðir í sinni vinnu, viti hvar og hvernig á að leita sér að frekari upplýsingum og þekkingu.

Námsmat: er símat á virkni og framþróun nemenda.

19. **Plastvinna** - Nemendur hanna og smíða hlut úr akrylplasti og öðru plasti sem hægt er að endurnýta. Hlutur úr akrylplasti er sagaður, pússaður og loks hitaður og formaður. Nemendur endurnýta ýmiskonar plast og hanna úr því nytjahluti. Lögð er áhersla á hönnun, hugmyndaauðgi og vönduð vinnubrögð.

Námsmat byggir á ástundun, frammistöðu í tímum og vinnuskýrslum. Tekið er mið af verkefnum og frágangi þeirra, vinnubrögðum, virkni, sjálfstæði og umgengni.

20. **Hönnun og smíði** - Nemendur smíða eitt skylduverkefni og hanna og smíða a.m.k. eitt verkefni úr timbri. Nemendur hanna og teikna hlut og málsetja. Hluturinn er svo smíðaður og yfirborðsmeðhöndlaður. Markmiðið er nemendur geti unnið eftir vinnulýsingu ásamt því að geta hannað hlut og unnið með þeim verkfærum sem smíðastofan býður upp á.

Námsmat byggir á virkni, ástundun og verkefnaskilum.

21. **Smíðastofuval** - Í samráði við kennara vinna nemendur hluti úr þeim efnum og með þeim verkfærum sem smíðastofan hefur upp á að bjóða, s.s. timbur, plast, gler o.fl. Nemendur hanna hluti úr ýmsum efnum og vinna frá grunni eftir sínum hugmyndum. Mikil áhersla verður lögð á hönnunarferlið. Markmiðið er að nemendur virkji hugmyndaauðgi og ímyndunarafli.

Námsmat byggir á virkni, ástundun og verkefnaskilum.

22. **Tálgun og útskurður** - Tálgað verður í ferskan og þurran við. Nemendur vinna einnig lítinn skúlptúr ásamt því að vinna verkefni í útskurði. Kennend verða rétt handbrögð við notkun

tálguhnífs og annara tálguverkfæra. Nemendum verða kynnt útskurðarverkfæri og kennd rétt handbrögð við notkun þeirra.

Námsmat byggir á virkni, ástundun og verkefnaskilum.

23. **Málmsmíði** - Nemendur kynnast málm-/silfursmíði og búa til nytjahlut. Á námskeiðinu þjálfast nemendur í notkun verkfæra sem notuð eru við vinnslu í málm- og silfursmíði, fá fræðslu um efni og kenndar verða aðferðir við málmsmíði.
Námsmat byggir á ástundun, frammistöðu í tímum og vinnuskýrslum. Tekið er mið af verkefnum og frágangi þeirra, vinnubrögðum, virkni, sjálfstæði og umgengni.
24. **Nýsköpun** - Nemendur vinna að nýsköpunarvinnu með það að markmiði að skapa og búa til nytjahlut. Ímyndunaraflinu verður gefinn laus taumurinn og sköpunarkrafturinn virkjaður. Nemendur eiga að skissa upp hugmyndir sínar og velja svo eina til tvær hugmyndir og framkvæma þær.
Námsmat byggir á ástundun, frammistöðu í tímum og vinnuskýrslum. Tekið er mið af verkefnum og frágangi þeirra, vinnubrögðum, virkni, sjálfstæði og umgengni.
25. **Legó forritun og hönnun.** Nemendur vinna í litlum hópum við að hanna og forrita Legó vélmenni. Nemendur forrita vélmennin til að leysa þrautir með einföldum búnaði. Í þessu valfagi er lögð áhersla á góða samvinnu, sköpun og lausnamiðaða hugsun. Þetta val hentar jafnt stelpum sem strákum!
Námsmat: Í námsmati verða eftirfarandi hæfniviðmið metin. Í lok verkefnis getur nemandi; Leitað lausna á vandamáli og leyst þau á tæknilegan hátt, áttað sig á samhengi hluta þegar kemur að því að leysa þrautir, útskýrt og kynnt vinnuferlið sem unnið var eftir.
26. **Hönnunarhugsun/Design thinking** - Hönnunarhugsun/Design thinking er aðferðafræði sem er notuð af mörgum stærstu fyrirtækjum heims þegar þau standa frammi fyrir krefjandi verkefnum. Þessi aðferðafræði er grunnurinn að nýsköpun. Í þessu vali verða verkefnið jafnt einstaklings – sem og hópaverkefni. Nemendur fá að spreyta sig á allskonar skemmtilegum verkefnum og þjálfast í að leysa verkefni út frá samkennd, þarfagreiningu og lausnaleit.
Námsmat: Í námsmati verða eftirfarandi hæfniviðmið metin. Í lok verkefnis getur nemandi; beitt aðferðafræði og vinnuaðferðum nýsköpunar, unnið að sínum eigin hugmyndum og hrint þeim í framkvæmd og unnið í hóp að sameiginlegu markmiði.
27. **Glervinna** - Nemendur kynnast glervinnu þar sem gler er endurunnið, brætt upp og búnir til ýmsir nytjahlutir. Á námskeiðinu þjálfast nemendur í notkun verkfæra sem notuð eru við vinnslu á glerverkefnum, fá fræðslu um efni og kenndar verða aðferðir við glervinnu.
Námsmat byggir á ástundun, frammistöðu í tímum og vinnuskýrslum. Tekið er mið af verkefnum og frágangi þeirra, vinnubrögðum, virkni, sjálfstæði og umgengni.
28. **Mósaík** - Unnið verður með flísar, spegla og ef til vill eitthvað annað efni sem til fellur. Verkin verða frekar stór, ca. 30x60 cm – 50x60 cm. Hæfniviðmið: Útskýrt hugmyndir sínar fríhendis- og með grunnteikningu. Unnið sjálfstætt eftir verkáætlun og vinnuteikningu og útbúið efnislista. Valið aðferðir, efni og verkfæri við hæfi og sýnt rétta og ábyrga notkun verkfæra.
Námsmat: Byggist á símati þar sem virkni, frumkvæði, úrvinnsla hugmynda og vinnubrögð er notað sem grundvöllur fyrir lokaumsögn. Einnig skila nemendur vinnubók þar sem vinnuferlinu er lýst frá hugmynd til lokaafurðar.

Heilsuefling og heimilisfræði

29. Hreyfing og morgunmatur –

Mánudagar – Hreyfing. Fjölbreytt og góð líkamleg hreyfing útivið.

Föstudagar – Morgunmatur. Nemendur kynnst því hvað er hollur morgunmatur og útbúa sér slíka og snæða í upphafi dags.

Námsmat byggir á ástundun og frammistöðu í tímum. Tekið er mið af framgöngu nemandans, vinnubrögðum, efnisnotkun, virkni/sjálfstæði, umgengi og frágangi.

30. Ítölsk matargerð – Nemendur læra að elda ýmsa rétti sem eiga rætur sínar að rekja til Ítalíu.

Námsmat byggir á ástundun og frammistöðu í tímum. Tekið er mið af framgöngu nemandans, vinnubrögðum, efnisnotkun, virkni/sjálfstæði, umgengi og frágangi.

31. Bakstur – Nemendur læra að baka brauð og kökur. Unnið er með mismunandi aðferðir við bakstur, s.s. gerbakstur.

Námsmat byggir á ástundun og frammistöðu í tímum. Tekið er mið af framgöngu nemandans, vinnubrögðum, efnisnotkun, virkni/sjálfstæði, umgengi og frágangi.

32. Útielund - Námskeiðslýsing: Nemendur læra hvernig hægt er að elda fjölbreyttan mat úti við í ýmsum aðstæðum.

Námsmat: byggir á ástundun og frammistöðu í tímum. Tekið er mið af framgöngu nemandans, virkni/sjálfstæði, hegðun, umgengi, þátttöku í undirbúningi og frágangi.

33. Kökubakstur og skreytingar – undirstöðuatriði í bakstri og hreinlæti. Ýmsar tegundir af kökum bakaðar og skreyttar.

Námsmat byggir á köku sem er bökuð og skreytt með smjörkremlum.

34. Vegan - Lærðu að elda gómsætan bæði hráfæðis- og „vegan“ mat. Nemendum er kennt að gera holla eftirrætti, millimál, drykki og mat án þess að nota sykur eða dýraafurðir. Hæfniviðmið: Greint næringarfræðinnar og útskýrt tengsl næringarefna, hráfæna og matreiðslu. Farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilshaldi og matreiðslu. Beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli- og eldhúshöld.

Námsmat: Virkni í tímum og frágangur.

35. Boostbarinn – Lærðu að útbúa holla drykki og safa eftir uppskriftum.

Námsmat: Virkni í tímum og frágangur.

Íþróttir

36. Skólahreysti - Æskilegt að nemendur hafi áhuga á að taka þátt í skólahreysti fyrir hönd Sjálandsskóla eða hafi mikinn áhuga á að taka vel á því og komast í gott form. Farið verður í undirbúningsæfingar fyrir skólahreysti. Milar þrekæfingar, styrktaræfingar og þolþjálfun. Talað um hollt og gott mataræði. Nauðsynlegt að nemendur komi í viðeigandi klæðnaði og skófatnaði í tíma.

Námsmat byggir á ástundun, virkni, verkefni og frammistöðu í tímum.

37. Boltagreinar - Nemendur fá kynningu á helstu boltagreinum sem stundaðar eru á Íslandi s.s. fótbolta, handbolta og blaki. Áhugi á boltaíþróttum skilyrði. Nauðsynlegt að nemendur komi í viðeigandi klæðnaði og skófatnaði í tíma.

Námsmat byggir á ástundun, virkni og frammistöðu í tímum.

38. **Leikir með litla bolta** - Farið verður í bolta leiki með mjúkum boltum t.d. brennó, gryfjubolti, frelsisstöng, dodgeball, liðaskotbolti, virkjaskotbolti, ýmsar tegundir skotbolta ásamt fjölbreyttum leikjum með litlum mjúkum boltum. Nauðsynlegt að nemendur komi í viðeigandi klæðnaði og skófatnaði í tíma.
Námsmat byggir á ástundun, virkni, verkefni og frammistöðu í tímum.
39. **Kajak** – Nemendur læra réttu tókin á kajak. Nauðsynlegt að þátttakendur mæti í viðeigandi klæðnaði (regnjakki, húfa, vettlingar og skór sem mega blotna/skitna út)
Námsmat byggir á ástundun og frammistöðu í tímum. Tekið er mið af framgöngu nemandans, virkni/sjálfstæði, hegðun, umgengi, þátttöku í undirbúningi og frágangi.
40. **Íþróttir sem byrja á B** – Í hverjum tíma fara nemendur í íþrótt sem byrjar á bókstafnum B, t.d. bandí, blak, badminton, boðhlaup og fleira. Lögð verður áhersla á að hreyfa sig á skemmtilegan hátt.
Námsmat byggir á virkni í tímum.
41. **Crossfit/pól og þrek** – Grunnatriði í crossfit kennd og unnið í að bæta þrek nemenda með fjölbreyttum æfingum.
Námsmat virkni og vinnusemi í kennslustundum.
42. **Hjólreiðar** – Nemendur sem velja þetta námskeið verða að eiga hjól og getað farið í lengri hjólaferðir. Hjólað verður frá Sjálalandskóla ýmsar leiðir innan borgarmarkanna þó. Frábær útivist. Nemendur verða að eiga hjól og hjálm.
Námsmat virkni og áhugsemi í hjólaferðum.
43. **Badminton** – Farið í undirstöðuatriði í badminton íþróttinni.
Námsmat virkni og vinnusemi í kennslustundum.
44. x
45. **Yoga Nidra** – Svokallaður yogasvefn, nemendur eru leiddir í djúpa slökun þar sem hugurinn og líkaminn er laus við áreiti eins og stress og álag. Nemendur upplifa djúpa kyrrð og ró og koma endurnærðir til baka inn í daginn. Það eina sem þeir þurfa að gera er að reyna að sofna ekki. Að fara í gegnum 30 mín af Yoga Nidra er jafn endurnærandi fyrir huga og líkama eins og þriggja tíma svefn.
Námsmat byggir á mætingu í tíma og viðleitni.
46. **Jákvæð núvitund** – Að kenna nemendum að bregðast betur við áreiti og átta sig á því þegar hugsanirnar fara í ranga átt. Að nemendur finni á eigin skinni að þeir ráði við eigin hugsanir og hugsanagang og að þeir finni fyrir vellíðan ná þeir að snúa hugsunum sínum sér í hag. Þetta er þjálfun en þegar búið er að þjálfva taugabraitirnar í heilanum þá er hægt að nýta sér þessa þekkingu hvar og hvenær sem er í gegnum lífið.
Námsmat byggir á ástundun, mjög stuttum heimaverkefnum og viðleitni.
47. **Jákvæð sálfræði** – kenna og kynna fyrir nemendum aðferðir sem hægt er að nota til að auka hamingju og velferð. Það verða kynnt nokkur praktísk skref sem að stuðla að vellíðan í daglegu lífi. Það verður talað um fimm leiðir að vellíðan, hamingju, hugarfar, þakklæti, jákvæðar tilfinningar, þrautseigju, bjartsýni og styrkleika og gerð verkefni þessu tengdu til að auka hamingju og velferð nemenda.
Námsmat byggir á léttum verkefnum og ástundun

48. **Yoga og íþróttir** – Farið verður í yogastöður og kennt flæði sem nemendur geta nýtt sér í upphitun, eftir æfingar og á frídögum. Flæðið tengt við meiðslaforvarnir í íþróttum. Talað verður um hugarfar og mikilvægi öndunar og slökunar fyrir íþróttafólk. Fatnaður þarf að vera þægilegur og teygjanlegur.
Námsmat byggir á ástundun, virkni og viðleitni.
49. **Yoga og vellíðan** – Að kynna nemendum fyrir fimm leiðum að vellíðan ásamt því að kynna fyrir nemendum aðferðir sem hægt er að nota til að auka hamingju og velferð. Yoga er bætt við til að koma inn hreyfingu. Yoga stuðlar að vellíðun á fjölbreyttan hátt. Líkamlega, tilfinningalega og andlega. Farið verður í öndunaræfingar, slökun og kennd tækni til að öðlast betri stjórn á huganum. Við förum mikið í grunnstöður og lærum að fara rétt í þær og úr þeim með öndun að leiðarljósi. Þetta eru rólegir og notalegir tímar, engin hamgangur og læti. Fatnaður þarf að vera þægilegur og teygjanlegur.
Námsmat byggir á ástundun, virkni og viðleitni.
50. **Líkamsmótun og þrek** – Farið verður í styrkjandi æfingar með eigin líkamsþyngd, lögð verður áhersla á rétta líkamsbeitingu. Farið verður í æfingakerfi eins og tabata þjálfun, Hiit þjálfun, wod, armrap, píramíðaþjálfun svo einhver dæmi séu tekin. Nauðsynlegt að nemendur komi í viðeigandi klæðnaði og skófatnaði í tíma.
Námsmat byggir á ástundun, virkni og frammistöðu í tímum.
51. X
52. X

Ýmislegt

53. **Félagsmálaval** - Nemendur taka þátt í að skipuleggja, undirbúa og framkvæma viðburði í félagslífi Sjálandsskóla og félagsmiðstöðvarinnar Klakans. Nemendur fá þjálfun í félagsfærni, kynnast unglíngalýðræði og lýðræðislegum vinnubrögðum. Nemendur vinna á viðburðum tengdum Klakanum.
Þeir nemendur sem áhuga hafa á þessu vali þurfa að geta mætt í starfið á kvöldin, böllin og aðstoðað þegar þess þarf. Þeir þurfa að hafa mikinn áhuga á að skipuleggja viðburði og hafa skoðanir á því hvernig félagslíf Klakans og Sjálandsskóla getur verið svo allir ná í að njóta sín.
Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði, þátttaka, jákvæðni, samvinna og hugmyndavinna. Eitt stórt verkefni er unnið sem gildir 50% af einkunn. Nemendur eru í félagsmálavali allt skólaárið og þeir nemendur sem leggja hart að sér samkvæmt mati kennara fá frí í einu vali á lokatímabili.
8., 9. og 10. bekkur eiga kost á að velja félagsmálaval. Hámarksfjöldi áfangans eru 20 manns.
54. **Spil** – Ýmis gömul og ný spil kennd, svo sem Kani, félagsvist og brids. Einnig farið í flóknari borðspil, t.d. Catan og Ticket to ride.
Námsmat byggir á ástundun, frammistöðu í tímum.
55. **Hreyfing og heimspeki** –
Mánudagar – Hreyfing. Fjölbreytt og góð líkamleg hreyfing útivið.
Föstudagar – Heimspeki. Allt sem er mannum og umhverfi hans viðkomandi, siðferðileg álitamál í sögu og samtíð sem og grunnhugtök gagnrýnnar hugsunar. Heimspekileg samræða er meginkennsluáferðin en í þeirri samræðu eru það nemendur sem spyrja spurninga, skiptast á skoðunum og draga í sameiningu niðurstöður saman.
Námsmat: Virkni og þátttaka í hreyfingu og þátttaka í samræðum, stutt skilaverkefni og sjálfsmat í heimspeki.

56. **Pýska** – Grunnatriði í þýsku tekin fyrir.
Námsmat verkefni, vinna og vinnusemi.
57. **Heimavinna** – Nemendur fá tækifæri að sinna heimavinnu á skólatíma með kennara. Krefst aga og mikils vinnufriðar.
Námsmat: virkni og vinnusemi í kennslustundum.
58. **Upplýsingatækni** – Skyldunámskeið í upplýsingatækni fyrir **10. bekk**. Farið yfir öryggi á netinu, snjalltæki og samfélagsmiðla, höfundaréttu, Google umhverfið, ritvinnslu og fingrasetningu, myndvinnsluforrit, kvikmyndagerð, forritun og vefsíðugerð.
Námsmat: Ýmis verkefni í upplýsingatækni, s.s.vefsíða, stuttmynd, ritvinnslupróf, forritunarverkefni og myndvinnsluverkefni. Metið út frá hæfnivímiðum í upplýsingatækni
59. **Sápu og salvagerð** - Nemendur læra að lesa á og skilja innihaldslýsingar á hinum ýmsu húðvörum og sápum. Einnig kynnst þeir ýmsum náttúrulegum hráefnum sem hægt er að nota á húðina, og hvaða virkni þau hafa. Nemendur læra um efnafræðina á bak við sápu og fá kynningu á ýmsum mismundandi aðferðum við sápu og þau öryggisatriði sem ber að hafa í huga. Vinna 2 saman í hóp og búa til sápur og salva, sem þeir fara með heim í lok námskeiðs.
Námsmat: Jafningjamat, vinna í tímum metin jafnóðum og munnleg kynning á eigin vöru í lok námskeiðs.
60. **Inngangur að lögfræði** - Nemendur kynnst grunnþáttum lögfræðinnar, með áherslu á það hvernig löggjöfin verður til og hver framfylgir henni. Námskeiðið byggir á stórum og smáum verkefnum sem unnin verða í skólanum og heima. Nemendur þurfa að undirbúa sig heima fyrir tímana. Farið verður í vettvangsheimsóknir.
Námsmat byggir á verkefnum, virkri þátttöku í umræðum og sjálfstæðum vinnubrögðum.
61. **Viltu fara til Eistlands?** - Að ferðast og fræðast. Sjálandsskóli tekur þátt í verkefni með skólum í Eistlandi og í Danmörku sem er styrkt af Nordplus. Verkefnið ber yfirskriftina Menningarläsi menntunar. Markmiðið með verkefninu er að kynna menningu Íslendinga og kynnst menningu Dana og Eista með því að hitta krakka frá þessum löndum. Í febrúar tóku nemendur Sjálandsskóla á móti gestum og nú í maí fara sömu nemendur til Danmerkur í heimsókn. Þann 24. – 28. september gefst 10 nemendum kost á að fara til Eistlands. Nemendur munu gista á heimilum gestgjafanna tveir og tveir saman. Unnið verður að fjölbreyttum verkefnum strax í upphafi skólaársins. Nordplusstyrkurinn greiðir ferðakostnað en áætlaður kostnaður hvers nemanda er 50.000 kr. sem fer í mat og afþreyingu sem er utan dagskrár gestgjafanna. Nemendur ásamt foreldrum þeirra skipuleggja og sjá um fjáröflun fyrir ferðina óski þeir þess. Tveir kennarar munu fylgja nemendum í ferðina. Hámarksfjöldi eru 10 nemendur.
62. **Forritun** – Grunnnámskeið í forritun frá SKEMA.
Námsmat byggir á virkni og ástundun.