



# VAL 2026-2027

**VALGREINABÆKLINGUR**

**Val á unglíngastigi fyrir  
skólaárið 2026 - 2027**





GLEÐI

# Efnisyfirlit

## SÍÐA 3

### UM VALIÐ

Valið er tvískipt. Í A hluta velja nemendur lengra val eða heilsársval en í B hluta velja þeir styttri vö.

---

## SÍÐA 4

### VAL A

Fyrri umferð vals, þar sem nemendur velja lengra val eða heilsársval. 2 og 4 valeininga vö.

---

## SÍÐA 10

### VAL B

Seinni umferð vals, þar sem nemendur velja styttri vö. 1 og 2 valeininga vö.

# UM VALIÐ

Valið er tvískipt. Í A hluta verða valin lengri völ og heilsársvöl í Akurskóla og utan skóla og í B hluta velja nemendur styttri völ til að fylla upp í stundatöfluna og klára 12 valeiningar.

Hver lota stendur yfir í 8 - 9 vikur í senn (lota = 1 valeining). Valgreinin Nemendafélagið er heilsárgrein (4 valeiningar). Val getur verið 4 valeiningar, 2 valeiningar og 1 valeining. Nemendur þurfa að vera með samtals 12 valeiningar.

Kynnið ykkur vel lýsingar í hverri valgrein. Ekki er hægt að skipta um valgrein þegar raðað hefur verið í hópa.

**ALLIR NEMENDUR ÞURFA AÐ VELJA AÐ MINNSTA KOSTI EINA LIST- OG VERKGREIN (þær eru merktar með \*).**



# VAL A

Val A er fyrri umferð valsins fyrir næsta skólaár. Allir nemendur í 7. – 9. bekk sem verða í Akurskóla á næsta skólaári taka þátt. Í þessari fyrri umferð velja nemendur aðeins heilsársvöl.

Með því að skipta valinu, vita nemendur hvar þeir standa áður en þeir klára valið í vali B, annarri umferð.

Heilsársval er 4 valeiningar. Samtals þurfa nemendur 12 valeiningar til þess að fylla valið. Í fyrri umferð verður aðeins hægt að velja á milli heilsársvala. Því þurfa nemendur ekki að klára allar 12 valeiningarnar, en það er vissulega gott að velja eitthvað. Utanskólavöl eru öll heilsársvöl og því 4 valeiningar.

**Það er mikilvægt að nemendur hafi rætt það við sinn umsjónarkennara hyggi þeir á nám við framhaldsskóla!**

Fyrri umferð valsins verður opin til 6. apríl. Við hvetjum foreldra og nemendur til að ræða saman um valið áður en tekin er ákvörðun.

# Heilsársval í Akurskóla

Valgreinar í Akurskóla sem eru einn dag í viku hálf/allt skólaárið.

## Nemendafélag (4 valeiningar)

Nemendur taka þátt í og skipuleggja allt það sem fylgir rekstur nemendafélags.

Uppákomur, opin hús, diskótek, sjoppa o.s.frv..

Námsmat: Ástundun og virkni.



## Heilsuefling - Skólahreysti (2 x 2 valeiningar)

Heilsuefling fyrir áramót og skólahreysti eftir áramót. Tvískipt val, þar sem nemendur geta valið annað eða bæði.

Þjálfun og undirbúningur fyrir skólahreystikeppnina. Farið er í keppnigreinar skólahreystis og þær æfðar. Einnig er farið í almenna líkamsrækt þar sem unnið er með hraða, þol, styrk og kraft.

Námsmat: Ástundun og virkni.

# Valgreinar utan skóla

Valgreinar utan skóla eru kostaðar af foreldrum/forráðamönnum. Nemendur koma sér á eigin vegum til og frá staðsetningu valgreinar.



## Aðstoðarþjálfun (Heilsársval, 4 valeiningar)

Í samstarfi við íþróttafélag sem hlotið hafa viðurkenningu ÍSÍ sem fyrirmyndarfélag eða fyrirmyndardeild. Þeir sem eru aðstoða með þjálfun á yngri flokkum geta í samráði við skóla og íþróttafélag fengið það metið sem val.

## Björgunarsveitin Klettur (Heilsársval, 4 valeiningar)

Valgreinin er eingöngu fyrir nemendur í 9. og 10. bekk.

Markmið: að nemendur kynnist starfi björgunarsveita, efla skilning sinn á mikilvægi björgunarmála og taki þátt í viðurkenndu félagsstarfi til að efla félagsþroska sinn. Í lok skólaárs fá nemendur umsögn á vitnisburðarblaði um að þeir hafi mætt á fundi og tekið þátt í starfinu.



## Fjarnám í framhaldsskóla, öðrum en FS (4 valeiningar)

Nemendur sem eru skráðir í fjarnám í framhaldsskóla öðrum en FS, kostað af foreldri.

# Valgreinar utan skóla

## Fjörheimar

(Heilsársval, 4 valeiningar)

Klúbba og ráða val í Fjörheimum (88 húsinu) milli kl. 19.30 og 21.30 á kvöldin. Nemendur sem mæta í klúbb eða eru í ráði og mæta vikulega fá það metið sem heilsársval. Valið þarf að vera í samráði við starfsfólk Fjörheima.



## Tónlistarnám\*

(Heilsársval, 4 valeiningar)

Í samvinnu við Tónlistarskóla Reykjanesbæjar. Nemendur sem stunda nám við Tónlistarskóla Reykjanesbæjar geta fengið nám sitt metið sem valgrein.

## Íþróttir/þjálfun

(Heilsársval, 4 valeiningar)

Í samstarfi við íþróttafélag sem hlotið hafa viðurkenningu ÍSÍ sem fyrirmyndarfélag eða fyrirmyndardeild. Nemendur greiða sjálfir æfingagjöld og annan kostnað til íþróttafélagsins.



# Valgreinar utan skóla

Fjölbrautaskóli Suðurnesja (Heilsársval, 4 valeiningar)

Eingöngu fyrir nemendur í 9. - 10. bekk, í samráði við kennara og aðstoðarskólastjóra Akurskóla. Nemendur þurfa að hafa sýnt afburðar frammistöðu í námi og vinnusemi. Nám við Fjölbrautarskóla Suðurnesja geta nemendur fengið metið sem valgrein.

Samkvæmt upplýsingum frá FS er kostnaður við heilsársáfangna 6000 kr. Afburðanemendur geta stundað nám í: ensku, stærðfræði, fablab, textíl og hár, rafmagni, trésmíði og málmsmíði.

Enska og stærðfræði er einungis fyrir nemendur í 10. bekk!

Mæting í grunnskóla þarf að vera mjög góð til að fá að taka þátt í vali í FS. Val í FS á að vera umbun fyrir þá nemendur sem eru að standa sig vel og tækifæri til að ná í einingar á framhaldsskólastigi.

Þeir sem taka grunnskólaval í FS þurfa að vera búin að fá sér rafræn skilríki áður en kennsla hefst! Þetta er sérstaklega mikilvægt í stærðfræði, ensku og fablab.



# Valgreinar utan skóla

Fjölbrautaskóli Suðurnesja (Heilsársval, 4 valeiningar) frh.

## Mætingareglur Fjölbrautaskóla Suðurnesja

- Nemendur sem eru í áföngum í Fjölbrautaskóla Suðurnesja þurfa að fara eftir þeim reglum sem gilda um mætingu þar.
- Gert er ráð fyrir að nemendur mæti í allar kennslustundir.
- Ef nemendur eru veikir eða þurfa leyfi þarf grunnskólinn að tilkynna það með tölvupósti til Guðlaugu Páls tengiliðar [guðlaug.palsdottir@fss.is](mailto:guðlaug.palsdottir@fss.is) eða á skrifstofu FS í síma 421-3100.
- Grunnskólarnir eru látnir vita ef það falla niður tímar í FS.
- Það er ekki frí í valfögunum þó að kennsla falli niður í grunnskólunum, til dæmis vegna starfsdaga eða annars.
- Ef nemendur sjá fram á að vera frá skóla í einhvern tíma, til dæmis vegna utanlandsferða, er hentugra fyrir þá að taka valfög í grunnskólanum. Það er mjög erfitt fyrir nemendur að missa úr tíma í FS, þar sem þeir eru bara einu sinni í viku. Sérstaklega er þetta erfitt í verklegum greinum þar sem nemendur hafa ekki möguleika á því að vinna verkefni heima.
- Reglur um mætingu má skoða í heild sinni á heimasíðu skólans [www.fss.is](http://www.fss.is) undir Skólinn – Almennar upplýsingar – Skólareglur.

**Heilsársáfangar: Kennslutími: kl.15.00 – 16.20**

### Skipting:

Þriðjudagar	Miðvikudagar
Enska (ENSK2KO05)	Stærðfræði (STÆR2AH05)
Rafmagn (RAFG1KY05)	Húsasmíði (HÚSA1KY05)
Leikjaforritun (FORR2LE05)	Málmsmíði/suða (MALM1MA05)
Textill og hár (TXHÁ1FH05)	Fablab (FABL2GR05)

# VAL B

Val B er seinni umferð valsins fyrir næsta skólaár. Allir nemendur í 7. – 9. bekk sem verða í Akurskóla á næsta skólaári og eru ekki komnir með 12 valeiningar úr valumferð A taka þátt. Í þessari seinni umferð velja nemendur aðeins styttri vö.

Valið virkar þannig að fyrstur kemur, fyrstur fær. Þar sem völin geta fyllst og eru þá ekki í boði lengur. Það er mikilvægt að allir skrái tvö varavöl ef þau velja val sem ekki nægilega margir velja til að við getum boðið upp á það.

Í þessari seinni umferð velja nemendur vö sem vara í eina eða tvær vallotur (þær eru fjórar á hverju skólaári).

Nemendur hafa fengið að vita hvað þeir eru með margar valeiningar. Þar má sjá þau valfög sem nemendur eru skráðir í eftir fyrri umferð valsins (Val A) og fjölda valeininga sem þeir eru þá komnir með.

Nemendur þurfa að fylla 6 kennslustundir á viku með vali. Skólaárinu er skipt niður í 4 lotur og vö. standa yfir í 1,2 eða 4 lotur(heilsársvö). Við tölum um valeiningar, en eitt val í einni lotu gefur eina valeiningu. Þannig er heilsársval t.d. 4 valeiningar. Samtals þurfa nemendur 12 valeiningar til þess að fylla valið. Þeir sem ætla sér að vera með meira en 12 valeiningar, þurfa að hafa samráð við aðstoðarskólalastjóra (Þormóð Loga).

Mikilvægt er að huga að því að velja ekki nein minni vö. á sama tíma og innan skóla heilsársvö. (Heilsurækt og skólaheyrsti í A og Nemendafélag í B) sem nemandinn er skráður í.

Seinni umferð valsins er opnar í apríl eftir páska. Við hvetjum foreldra og nemendur til að ræða saman um valið áður en tekin er ákvörðun.

Til að velja er farið inn á vef skólans, þar undir hagnýtt, valgreinar finnið þið hlekk á valgreinabækling og á valið sjálft þegar það opnar.

# Stutt völ í Akurskóla

## 3D- Prentun\*

(1 valeining)

Í þessu vali verður farið í grunnkennslu á 3d prentun. Forrit sem verða notuð eru Tinkercad, Blender, Solidworks og OpenScad.

Hugmyndarflugið fær að ráða og nemendur fá frjálssar hendur á hvað þau búa til.

Námsmat: Ástundun og virkni.



## 90's HipHop og taktsmiðja\*

(1 valeining)

Viltu vita hvernig goðsagnir eins og Dr. Dre, Wu-Tang Clan eða J Dilla bjuggu til sinn hljóm? Í þessu vali köfum við ofan í gullöld HipHopsins. Við skoðum sögu og stíl mismunandi listamanna og lærum handbragðið með því að endurskapa þekktu takta frá grunni. Þetta er val fyrir alla sem hafa áhuga á taktsmið, sömplun og tónlistarsögu.

Námsmat: Ástundun, verklag og virkni.

## Aðstoð í kennslu

(1 valeining)

Að nemendur kynnist fjölbreyttu starfi Akurskóla og fái innsýn í þau störf sem þar eru. Nemendur fá kennslu og fræðslu um lestrarþjálfun og kennslu/aðstoð.

Námsmat: Ástundun, virkni og dagbók.



# Stutt völ í Akurskóla



## Akurskjól / Frístund

(1 valeining)

Kynnast starfinu í Akurskjóli, vera með börnum í kaffitíma ásamt því að taka þátt í frjálsum og skipulögðum leik með börnunum.

Námsmat: Ástundun og virkni.

## Badminton

(1 valeining)

Efla áhuga nemenda á badminton. Farið í undirstöðuatriði og spilað badminton.

Námsmat: Ástundun og virkni.



## Bakstur\*

(1 valeining)

Nemendur fá að baka ýmsar tegundir af kökum og brauði. Þeir fá að spreyta sig á deigi eins og þeyttu-, hrærðu-, hnoðuðu- og gerdeigi. Brauð bakstur verður einnig þjálfaður.

Námsmat: Ástundun og virkni.



# Stutt völ í Akurskóla

Bókaspjall - í heimi bókanna  
(1 valeining)

Nemendur velja sér bók til að lesa. Hver nemandi segir síðan frá því sem hann er að lesa. Saman skoðum við söguna nánar.  
Námsmat: Ástundun og virkni.



Doodle\*  
(1 valeining)

Í þessu vali skoðum við helstu doodle og dútlum okkur saman í að hlusta á kósý tónlist, krotum og spjöllum um daginn og veginn. Frábært fyrir alla sem finnst gaman að krota en kunna ekki að teikna. Í doodle munt þú sjá að það býr listamaður í okkur öllum.

Námsmat: Ástundun og virkni.

Fantasy football  
(1 valeining)

Fylgst með enska boltanum, leikir vikunnar ræddir og valið í lið fyrir næstu umferð.  
Námsmat: Ástundun og virkni.



# Stutt völ í Akurskóla



## Fatabreytingar\* (1 valeining)

Í þessu vali nýtum við gömul föt og efnis búta og saumum úr því nýjar flíkur eða breytum flíkum með því að t.d. stytta og lengja föt, þrengja og víkka. Hér færð þú að finna skapandi lausnir, betrubæta og endurnýta.

Námsmat: Ástundun og virkni.

## Fatasaumur\* (1 valeining)

Í fatasaumi ætlum við að sauma föt, valið verður um að sauma buxur, peysu, kjól eða eitthvað annað sníð.

Námsmat: Ástundun og virkni.



## Fluguhnýtingar\* (1 valeining)

Farið verður yfir heitustu laxa-, silunga- og bleikju flugur sumarsins. Hnýttar verða skemmtilegar flugur. Græjum okkur fyrir sumarið við bakkann.

Námsmat: Ástundun og virkni.



# Stutt völ í Akurskóla

Förðun og húðvörur\*

(1 valeining)

Farið yfir hvernig eigi að hugsa um húðina og skoða hvaða vörur eru góðar fyrir unglina. Skoða innihald og hvað á að varast. Læra náttúrulega förðun ásamt skyggingu og smokey augnförðun. Skoða tímabil förðunar og sjá hvað hefur breyst.

Námsmat: Ástundun og virkni.



Gettu enn betur

(1 valeining)

Undirbúningur, æfingar og val á þeim keppendum sem taka þátt í Gettu enn betur.

Námsmat: Ástundun og virkni.

Grænmetis eldamennska\*

(1 valeining)

Í valinu eldum við saman gómsæta vegan rétti og fræðum í leiðinni um hvað við getum gert til að valda minni umhverfisskaða og vera meira meðvituð um það sem við borðum.

Námsmat: Ástundun og virkni.



# Stutt völ í Akurskóla



Göngutúrar  
(1 valeining)

Farið verður út að labba. Góð heilsuefning og spjall í rólegheitum.

Námsmat: Ástundun og virkni.

Hárgreiðsluval\*  
(1 valeining)

Farið verður yfir hvernig á að gera léttar greiðslur, mismunandi krullu aðferðir og við fræðumst um hárvörur og innihaldsefni þeirra. Hvað það er mikilvægt að kynna sér vörur sem maður er að nota en ekki bara kaupa eitthvað því það sem hentar einum hentar ekki endilega öðrum.

Námsmat: Ástundun og virkni.



Hefur þú gaman af því að syngja?\*(1 valeining)

Við syngjum lög sem við veljum saman – vinsæl popplög og önnur lög sem koma okkur í gott skap og skapa góða stemningu. Við vinnum með röddina, sviðsframkomu og sjálfstraust í jákvæðu og hvetjandi umhverfi þar sem allir fá að njóta sín. Engin reynsla nauðsynleg – bara vilji til að syngja og hafa gaman!

Systkinin Arnar & Hildur Ingólfs leiða valið og halda taktinum gangandi.

Námsmat: Ástundun og virkni.

# Stutt völ í Akurskóla

## Hekla tuskudýr\*

(1 valeining)

Nemendur læra að hekla og hekla tuskudýr að eigin vali. Rólegt og notalegt val þar sem við heklum saman.

Námsmat: Ástundun og virkni.



## Knattspyrnuval

(1 valeining)

Leikja- og spilform í knattspyrnu með áherslu á ákefð og vinnusemi.

Námsmat: Ástundun og virkni.

## Kynning á rafíþróttum

(1 valeining)

Kynning á rafíþróttum. Farið verður í leiki ásamt því að fara í hópefli og hvað felst í því að tilheyra liði. Farið er í hvað er gert á æfingum og farið í þá leiki sem er verið að æfa. t.d. fortnite, dota og cs:go.

Námsmat: Ástundun og virkni.



# Stutt völ í Akurskóla



## Körfubolti (1 valeining)

Í þessari valgrein er körfubolti í aðalhlutverki! Við spilum leiki, prófum skemmtilegar æfingar og höfum góða stemningu á vellinum. Nemendur fá tækifæri til að taka þátt í fjölbreyttum leikjum, hreyfa sig og njóta þess að vinna saman í liði. Markmiðið er að hafa gaman, fá hreyfingu og skapa skemmtilegt andrúmsloft. Námsmat: Ástundun og virkni.

## Leðurvinna\* (1 valeining)

Í leðurvinnu ætlum við að búa til litla hluti úr leðri t.d. lyklakippur, veski o.fl. í þeim dúr. Námsmat: Ástundun og virkni.



## Leikskólinn Akur (1 valeining, utan skóla)

Í samstarfi við Leikskólann Akur býðst nemendum að fara í eina lotu og aðstoða á leikskólanum. Kynnast starfinu og börnunum. Námsmat: Ástundun og virkni.



# Stutt völ í Akurskóla

## Leir föndur\*

(1 valeining)

Nemendur vinna með leir og læra að gera skartgrip, kertastjaka, box og margt annað með leir.

Námsmat: Ástundun og virkni.



## Manga teikning\*

(1 valeining)

Nemendur teikna og lita mangamyndir.

Nemendur mega prenta myndir sem þeim langar teikna eða nota ipada til að fá hugmyndir.

Námsmat: Ástundun og virkni.

## Námsráðgjafaval

(1 valeining, skyldufag í 10. bekk)

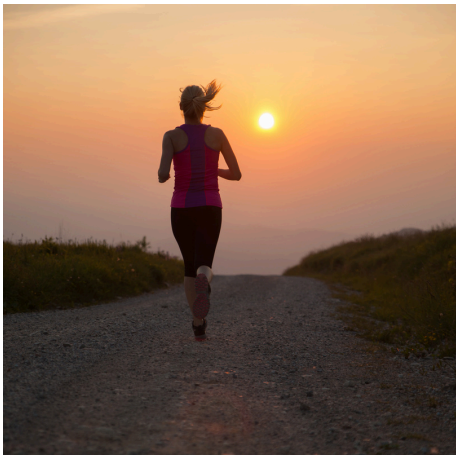
Nemendur gera áhugasviðskönnun, ferilskrá, setja sér bæði námstengd og persónuleg markmið og kynna sér störf. Nemendur velta fyrir sér næsta skrefi á sínum námsferli.

Mismunandi námsleiðir verða skoðaðar og innritunarferli í framhaldsskóla kynnt.

Námsmat: Ástundun og virkni.



# Stutt völ í Akurskóla



## Náttúruhlaup (1 valeining)

Hlaupaleiðir um hverfið okkar og náttúru farnar saman.

Námsmat: Ástundun og virkni.

## Núvitund og kyrrðarstund (1 valeining)

Nemendur læra núvitundar æfingar til að bæta einbeitingu og slökun.

Námskeiðið verður skipulagt þannig að í hverjum tíma fara nemendur í slökun, síðan verður farið út í núvitundaræfingar í nágrenni skólans að lokum koma nemendur inn og fá heitan bolla með te, kakó eða bollasúpu.

Eftir hverja stund ættu nemendur að vera endurnærðir og öll streita farin úr líkama og sál.

Námsmat: Ástundun og virkni.



## Píla og borðtennis (1 valeining)

Farið yfir reglur og leiki í pílu. Pílu fimi æfð og farið í pílukeppnir. Nemendur spila svo borðtennis inn á milli.

Námsmat: Ástundun og virkni.

# Stutt völ í Akurskóla

Rafræn landa og fánahönnun\*

(1 valeining)

Finndu landkönnuðinn innra með þér og skapaðu þitt eigið land, þjóð, fána og samfélag. Nemendur fönðra, teikna og vinna að því að skapa sinn eigin heim.

Námsmat: Ástundun og virkni.



Saga þungarokks\*

(1 valeining)

Farið verður yfir uppruna, þróun og sögu þungarokks til dagsins í dag.

Námsmat: Ástundun og virkni.

Skák

(1 valeining)

Farið yfir mannganginn og grunnatriði í skák. Opnanir skoðaðar auk þess tefla nemendur og fara í einföld skákverkefni og þrautir. Valið hentar byrjendum sem og lengra komnum.

Námsmat: Ástundun og virkni.



# Stutt völ í Akurskóla



## Skissubóka teikning\*

(1 valeining)

Nemendur búa til skissubækur og læra allskonar leiðir til að skissa og teikna.

Námsmat: Ástundun og virkni.

## Skordýraheimurinn

(1 valeining)

Hefur þú áhuga á að læra um helstu skordýr? Í þessu vali verður rýnt í heim skordýra og öllu því sem því fylgir.

Námsmat: Ástundun og virkni.



## Skotbolti

(1 valeining)

Ekkert nema skotbolti. Farið verður í allskonar skotboltaleiki. Góð hreyfing og góð skemmtun.

Námsmat: Ástundun og virkni.

# Stutt völ í Akurskóla



## Smíði\*

(1 valeining)

Langar þig að smíða eitthvað, gera upp gamalt húsgagn eða vinna einhverja hugmynd í afurð? Þá er þetta tilvalið val fyrir þig.

Námsmat: Ástundun og virkni.

## Spilaval

(1 valeining)

Farið verður yfir nokkur borðspil sem nemendur svo spila saman í litlum eða stórum hópum.

Námsmat: Ástundun og virkni.



## Spænska

(1 valeining)

Í spænsku vali fyrir byrjendur verður farið í grunnatriði tungumálsins. Nemendur læra helstu kveðjur, einföld samtöl og algengan orðaforða um sjálfan sig, fjölskyldu, áhugamál og daglegt líf. Nemendur munu líka fá að kynnst spænsku menningu.

Námsmat: Ástundun og virkni.



# Stutt völ í Akurskóla

Stoð  
(1 valeining)

Áður heimanámsval. Ef þig vantar auka aðstoð með eitthvað námsefni þá er þetta tilvalið val fyrir þig. Þú mætir, lærir og færð aðstoð. Námsmat: Ástundun og virkni.



Textíval\*  
(1 valeining)

Nemendur geta fengið að velja sjálfir viðfangsefni, prjóna, hekla, sauma út eða sauma fót. Góð slökun og notarlegheit. Námsmat: Ástundun og virkni.

True crime  
(1 valeining)

Horft og hlustað á true crime þætti og rýnt í þá rannsóknvinnu sem fer fram á morðvettvangi. Námsmat: Ástundun og virkni.



# Stutt völ í Akurskóla



## Ullarþæfing\* (1 valeining)

Nemendur vinna með ull, þæfa hana og gera listaverk eða nytsamlega hluti úr ull. Sem dæmi má nefna skartgrip, skó, pottaleppa, töskur og margt fleira.

Námsmat: Ástundun og virkni.

## Útivera með hundi (1 valeining)

Nemendur sækja hundana sína og fara í göngur í nærumhverfi. Einnig í boði fyrir þá sem vilja fara í göngu án hunda.

Námsmat: Ástundun og virkni.



## Yndislestur (1 valeining)

Kósýstund þar sem nemendur eiga góða stund með bók. Nemendur koma með bók að heiman eða frá bókasafni og lesi sér til gamans.

Námsmat: Ástundun og virkni.



# Stutt völ í Akurskóla

Þrek og þjálfun  
(1 valeining)

Í þessum valáfanga kynnast nemendur grunnatriðum í íþróttافرæði og líkamsrækt. Nemendur fara í lyftingasal, læra rétta tækni í helstu æfingum og setja upp einfalt æfingaprógram. Einnig verður fjallað um sálræna þætti íþróttar, svo sem markmiðasetningu, aga og hugarfar sem stuðlar að árangri í þjálfun og íþróttum. Námsmat: Ástundun og virkni.



VIRÐING