


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS	Líkamsbeiting LÍB 101 Námsáætlun haustönn 2015	
Samþykkt: HJS		
Síða 1 af 3		

Kennari: María Albína Tryggadóttir (MAL). Netfang: maria@vma.is

Áfangalýsing:

Í áfanganum er fjallað um áhrif vinnuumhverfis á starfsmanninn svo sem hvernig stærð og skipulag vinnurýmis, rúm, stólar, borð og hjálpartæki hafa áhrif á vinnuaðstöðu og vinnuhreyfingar. Rætt er um grundvallaratriði góðrar vinnutækni sem gerir einstaklingnum kleift að átta sig á hvort vinnuaðferðir hans séu hættulegar með tilliti til álags á líkamann. Rætt er um vinnuumhverfi á sjúkradeild, andlegt og líkamlegt álag við umönnunarstörf, andleg og líkamleg áhrif vaktavinnu, kulnun í starfi, streitustjórn og slökun. Fjallað um áhrif vinnuandans á líðan einstaklinga í vinnuhópnum. Kynnt verða ýmis hjálpartæki sem geta dregið úr líkamlegu álagi við vinnu og hættu á álagsmeinum. Í verklegum hluta eru ýmis hjálpartæki kynnt og áhersla lögð á rétta líkamsbeitingu og vinnutækni.

Áfanginn er kenndur sem námskeið með skyldumætingu, 3x4 kennslustundir. Stefnt verður að því að fara í heimsókn á sjúkradeild þar sem aðstæður og hjálpartæki eru skoðuð.


Meginmarkmið

Að nemandi þekki hina ýmsu þætti í vinnuumhverfinu sem hafa áhrif á líkamlega og andlega líðan. Að nemandi þekki leiðir til að draga úr líkamlegu og andlegu álagi við vinnu. Að nemandi fái þjálfun í réttri líkamsbeitingu og vinnutækni við ólíkar aðstæður og mismunandi störf.

Áfangamarkmið

Að loknu námi í áfanganum á nemandi að

- þekkja mikilvægi réttrar líkamsbeitingar
- þekkja afleiðingar rangrar líkamsbeitingar og vinnutækni
- þekkja einkenni of mikils líkamlegs og andlegs álags
- geta hagnýtt sér aðferðir og leiðir í forvörnum
- þekkja þætti í vinnuumhverfinu sem hafa óæskileg áhrif á heilsu og líðan og þekkja leiðir til að verjast þeim
- þekkja leiðir til að efla heilsu og vellíðan
- búa yfir færni í réttri líkamsbeitingu og vinnutækni

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015	Líkamsbeiting LÍB 101 Námsáætlun haustönn 2015	
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS		
Síða 2 af 3		

Námsgögn:

Rétt líkamsbeiting – betri líðan (Fræðslu- og leiðbeiningarit Vinnueftirlits ríkisins 10)
Vinnutækni við umönnun eftir Ágústu Guðmarsdóttur o.fl. (1995).

Þessi ljósrit eru afhent til notkunar á staðnum en nemendur skila aftur að notkun lokinni.

Myndbönd verða sýnd.

Áætlun um yfirferð:

Kennt í VMA sem námskeið í 3 lotum, og farið í vettvangsheimsóknir á sjúkradeild til að skoða og prófa að nota stærri hjálpartæki s.s. lyftara og hækkanleg baðkör o.fl.

Skyldumæting.

Námsmat

Skrifleg verkefni 30%


Verkefni sem eru kynnt fyrir samnemendum og kennara 20%

Verklegar æfingar framkvæmdar 30%

Hópverkefni 10%

Virgni og þátttaka (s.s. tekur þátt í öllum verklegum æfingum, skilar af sér verkefnum í máli og riti á tilsettum tíma) 10%

Dagsetning:

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015	Líkamsbeiting LÍB 101 Námsáætlun haustönn 2015	
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS		
Síða 3 af 3		

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils