

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ		
Síða 1 af 2	Líkamsbeiting LÍB 101 Kennsluáætlun haustönn 2012	

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 + 2 heimsóknir (2x2 kennslustundir) 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: 08		
Dags.: 30.08 2011	Líkamsbeiting LÍB 101 Kennsluáætlun haustönn 2012	
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ		
Síða 2 af 2		

Námsgögn:

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

Þessi ljósrít 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 sjúkradeildir til að skoða og prófa að nota stærri hjálpartæki s.s. lyftara og hækkanleg baðkör o.fl.

Skyldumæting.

Námsmat

Verkefni í tíma sem skilað er til kennara. Mæting, virkni og nemandi hafi leyst verkleg verkefni.

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils