


Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: SHJ	<b>Líkamsbeiting LÍB 101</b>	
Síða 1 af 2		

**Kennari:** María Albína Tryggadóttir (MAL). Netfang: [maria@vma.is](mailto: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 (2x2kennslustundir) 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	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011	<b>Líkamsbeiting LÍB 101</b> <b>Kennsluáætlun haustönn 2013</b>	
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**