



Kynning á Heilsubraut í HÍ nóv 2014

Ásgerður Hauksdóttir

Guðrún Erla Þorvarðardóttir

Þorvaldur Heiðar Guðmundsson



Hugmynd að Heilsubraut

- Hugmynd að Heilsubraut kviknaði fyrir 4-5 árum
- Vorið 2011 fórum við í námsferð til Danmerkur og skoðuðum heilsutengda Lýðháskóla sem sinna fötluðu fólki
- Unnið í samvinnu við FRÆ að gerð námsskrár fyrir Heilsubraut
- Sótt um styrk til FRÆ úr þróunarsjóði til að prufukeyra Heilsubraut
- Heilsubraut byrjar 1.okt 2012
- Heilsubraut er tveggja anna nám



Hvað er Heilsu-braut?



Hreyfing



Heilsufræði



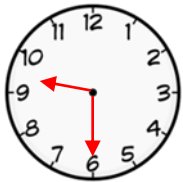
Matreiðsla



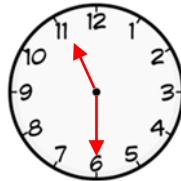
X



Fjórum sinnum í viku.



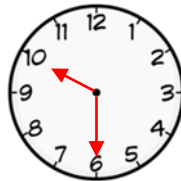
—



Kennt er frá klukkan 9:30 – 11:30 á
mánudögum og miðvikudögum í Fjölmennt
Vínlandsleið.



—



Kennt er frá klukkan 9:10- 10:30 á
þriðjudögum og fimmtudögum í World Class
Egilshöll.



Markmið námsbrautar

- Markmið námsbrautarinnar er að efla fatlað fólk til almennrar heilsueflingar
- Námið eykur færni og þekkingu þátttakenda á heilbrigðu líferni og heilsusamlegum lífsstíl
- Í náminu er lögð áhersla á hreyfingu, fræðslu og mataræði
- Þátttaka í náminu er ætlað að stuðla að:
 - jákvæðu viðhorfi námsmanna til heilbrigðs líferniss
 - efla sjálfstraust
 - auka lífsgæði þátttakenda.





HEILSUFRÆÐI

- Markmið í Heilsufræði er að námsmenn tileinki sér grunnþætti heilbrigðs lífnis.

Hvað er heilsa?

- Andleg heilsa
- Líkamleg heilsa
- Mataræði
 - Fæðuhringur, skammtastærð , hlutfall orkugjafa, hollt og óhollt og læra að lesa á matarumbúðir
- Uppbygging og starfsemi líkamans svo sem:
 - Vöðvar, bein, Hjarta og þol og Melting





LÍKAMSRÆKT

- Markmið í líkamsrækt er að námsmenn nýti sér aðstöðu til líkamsræktar.
- Líkamsrækt er kennd tvisvar sinnum í viku.
- Lærum að stilla og nota tækin rétt.
- Lærum að fylgja æfingaáætlun (Upphitun, aðalþáttur og teygjur).
- Að námsmaður kunni samskipti og venjur á líkamsræktarstöð.





MATREIÐSLA

- Markmið í matreiðslu er að námsmenn geti undir leiðsögn, eldað einfalda og holla rétti.
- Matreiðsla er einu sinni í viku í Fjölmennt.
- Við lærum um helstu áhöld í eldhúsi.
- Við fylgjum myndrænum uppskriftum.
- Við lærum að elda einfalda og holla rétti.



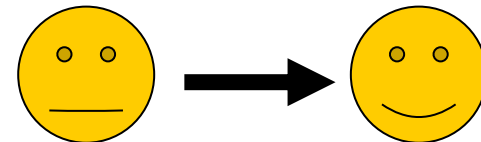
VETTVANGSFERÐIR

- Markmið með vettfangsferðum er að námsmenn kynnist aðilum og stofnunum sem tengjast heilbrigðu líferni.
- Þrisvar sinnum yfir önnina.
- Úti-æfing: Nauthólsvík og Öskjuhlíð
- Jóga
- ÍFR: Kynnast ýmsum íþróttum



Hvað þýðir að setja sér markmið?

- Við setjum okkur markmið þegar við viljum bæta eða breyta einhverju í okkar lífi.



- Mikilvægt er að setja sér fá og skýr markmið.



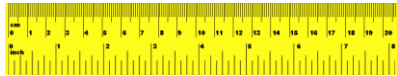
- Mikilvægt er að setja markmiðin niður á blað til að minna okkur á hvert við stefnum.



S.M.A.R.T



S = Skýr



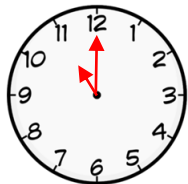
M = Mælanleg



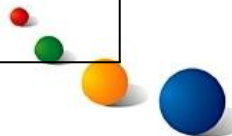
A = Alvöru



R = Raunhæf



T = Tímasett



MIÐANNARMAT



Heilsubraut 2

Hvernig finnst þér að æfa á þessari líkamsræktarstöð?

	gott	sæmilegt	erfitt

Hvernig líður þér í Líkamsræktinni (World Class)?

	vel	sæmilega	illa

Hvernig líður þér í Matreiðslu?

	vel	sæmilega	illa

Hvernig líður þér í Heilsufræði?

	vel	sæmilega	illa

Hvernig myndist þér að fá æfingarprógram eftir að Heilsubraut lýkur?

	gott	alveg sama	illa

MIÐANNARMAT



Heilsubraut 2

Hvernig finnst þér að fara í vettvangsferðir einu sinni í mánuði?

	gott	sæmilegt	erfitt

Hvaða vettvangsferð hefur þú þótt áhugaverðust?

Laugardalur	ÍFR	Embætti landlæknis	Jógasetrið

Er einhver sérstakur staður sem þú vilt heimsækja í vettvangsferð?












Er eitthvað sem vantar á Heilsubraut?



MATREIÐSLA



NAFN: _____












	 ÁGÆTT	 GOTT	 SÆMILEGT	 ATHUGASEMD
 MÆTING				
 FRUMKVÆÐI				
 SJÁLFPSTÆÐI				
 TJÁNING				
 SAMVINNA				
 JÁKVÆÐNI				
 VERKLEG FÆRNI				

Ágeirur Haukadóttir
Guðrún Sifja Þorvaldardóttir
Þorvaldur Halldór Guðmundsson

FRÆÐSLA



NAFN: _____

	 ÁGÆTT	 GOTT	 SÆMILEGT	 ATHUGASEMD
 MÆTING				
 FRUMKVÆÐI				
 SJÁLFPSTÆÐI				
 TJÁNING				
 SAMVINNA				
 JÁKVÆÐNI				
 VERKLEG FÆRNI				

Ágeirur Haukadóttir
Guðrún Sifja Þorvaldardóttir
Þorvaldur Halldór Guðmundsson



Umræða

- Eldri þátttakendur vs yngri þátttakendur
 - Eldri þátttakendur eru líklegri til að tileinka sér það sem er verið að gera á brautinni. Hvers vegna?
- Er námið of dýrt?
 - Tveggja anna nám kostar 100 þús. Auk þess þurfa þau að kaupa kort í ræktina.
- Samvinna (heimili vs sambýli).
- Þurfum við að nálgast þetta öðruvísi.



Markmið Heilsubrautar

- Er að efla fatlað fólk til almennrar heilsueflingar.
- Þátttakendur læra um gildi hreyfingar, auka þekkingu á hollustu og næringu, efla jákvæða líkamsvitund og stuðla að jákvæðri sjálfsmynd.
- Með þeirri færni, getu og þekkingu sem þátttakendur öðlast á heilsubraut þá teljum við að lífsgæði þeirra aukist.



Markmið Heilsubrautar

- Brautarinnar er að setja fram á myndrænan og auðskilinn hátt námsefni sem auðveldar og útskýrir fyrir þátttakendum mikilvægi þess að stunda líkamsrækt og lifa heilbrigðu lífi.
- Myndræn framsetning og auðskilið lesmál auðveldar fólki sem ekki les eða hefur lítinn lesskilning að upplifa skipulag verks, með skýru upphafi og endi, ásamt því að auka öryggi og styrkja frumkvæði og sjálfstæði þátttakenda.



Markmið þáttakenda

- Þátttakendur setja sér sjálfir markmið í upphafi hverrar brautar.
- Farið er eftir S.M.A.R.T markmiðasetningu sem þátttakendum er kynnt vel í upphafi annar (. Þau þurfa að setja sér markmið í þremur af fjórum þáttum heilsueflingarinnar þ.e. í heilsufræði, matreiðslu og líkamsrækt.
- Leiðbeinendur fylgja því eftir og aðstoða þátttakendur að ná þeim markmiðum sem þeir setja sér



Heilsubraut er 1.stigs heilsueflandi verkefni sem er að þekkja, einangra og styrkja verndandi aðstæður sem stuðla að heilsu.



Staða þekkingar

- Reynsla okkar af kenndu fatlaðra í íþróttum og í heimilisfræði undanfarin ár hefur sýnt okkur að margt fatlað fólk gerir sér litla grein fyrir mikilvægi hreyfingar og hollra lífshátta.
- Þekking þeirra á hollri matargerð er takmörkuð og eiga þau mörg erfitt með að nýta sér t.d. uppskriftir þar sem þær eru of flóknar og því grípa þau oft í skyndibitamát eða mat sem er foreldaður og þarf aðeins að hita í ofni.
- Margir eru ekki að hreyfa sig nóg og gera sér ekki grein fyrir mikilvægi hreyfingar, nema að takmörkuðu leiti.
- Líkamsræktarstöðvar eiga oft erfitt með að taka á móti þessum hópi, þekking starfsfólks er ekki næg og aðstaða oft ekki fullnægjandi.



Staða þekkingar

- Þar sem vitundarvakning er í þjóðfélaginu um heilbrigðan lífsstíl þá finnst okkur tilfinnanlega vanta vönduð kennslugögn sem innihalda fræðslu á myndmáli og með auðskildum texta.
- Lítið námsefni af þessu tagi er til fyrir fullorðið fólk með litla færni í lestri eða lítinn lesskilning.
- Stofnanir og fræðsluaðilar sem hafa það hlutverk að birta efni tengt heilsu og næringarfræði setja það ósjaldan fram á svo fræðilegan máta að það getur verið erfitt fyrir fólk með þroskahömlun að nýta sér það í daglegu lífi.



Vettvangur Heilsubrautar

- Vettvangur verkefnisins er í Fjölmennt þar sem matreiðslukennsla fer fram og heilsufræði kennd.
- Einnig fer fram kennsla á líkamsræktarstöð og verður umhverfið nýtt til hreyfingar utandyra.
- Í vettvangsferðum er farið til hagsmunaaðila sem tengjast heilsu á einhvern hátt svo sem Lýðheilsustöð, ÍFR og ÍSÍ.



Hagsmunahafar

- Hagsmunahafar verkefnisins eru allir þeir sem tengjast hinum fatlaða á einhvern hátt. Þar má meðal annars nefna:
 - Heimili
 - Sambýli
 - Áfangastaðir
 - Símenntun
 - Verndaðir vinnustaðir
 - Almennir vinnustaðir
 - Fjölskylda
 - Vinir
 - einstaklingarnir sjálfir



Hagsmunahafar

- Við leggjum mikla áherslu á nána samvinnu á milli þátttakenda, heimilis og skóla af því að verkefnið stendur og fellur með góðri samvinnu.
- Í upphafi annar verður haldinn fundur með þátttakendum, tenglum/aðstandendum þar sem farið verður yfir komandi önn og áhersla lögð á yfirfærslu þekkingar og færni frá skóla til heimilis.
- Fatlað fólk þarf gott bakland og mikinn stuðning til þess að halda sér við breytta hegðun, sem er að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl.



Almenn lýsing

- Heilsubraut er tveggja anna nám.
- Kennt er í 15 vikur á hverri önn og í hverri viku eru 15 nemendakennslustundir og 42 kennarastundir.
- Gert er ráð fyrir 12 þátttakendum á Heilsubraut.
- Heilsubrautin er uppbyggð á þann hátt að þátttakendur mæta tvisvar sinnum í viku á líkamsræktarstöð, einu sinni í viku í matreiðslu, einu sinni í viku í fræðslu og einu sinni í viku er farið í vettvangsferð.



Heilsufræði

- Að þátttakendur kynnist uppbyggingu líkamans og læri nöfn á stærstu vöðvum og beinum. Að þátttakendur læri um fæðuhringinn, mikilvægi þess að borða úr öllum fæðuflokkum og geti nefnt fæði úr öllum flokkum fæðuhringsins. Að þátttakendur geri sér grein fyrir því hvaða áhrif mismunandi fæða hefur á líkamann, t.d við mikla sykurneyslu og skyndibita og geti valið hollari kost.
- Að þátttakendur geri sér grein fyrir mikilvægi svefns og þekki svefnþörf sína. Þekki mikilvægi hvíldar t.d. á milli æfinga. Geri grein fyrir mikilvægi jákvæðs viðhorfs.



Líkamsræktarstöð

- Megináhersla er lögð á að þátttakendur læri siði og venjur á líkamsræktarstöð. Fjallað er um viðeigandi fatnað og skóbúnað sem hentar við æfingar. Farið er í hvernig á að skrá sig inn, hvað má og hvað má ekki í búning sklefa og hvernig eigi að læsa skápum í búning sklefa. Sýnt er og æft hvernig á að stilla tæki meðal annars göngubretti og hjól og að þátttakendur viti hvernig á að skilja við tæki í sal. Farið er í hvernig best sé að nýta tímann þ.e upphitun, aðalþáttur og teygjur. Mikil áhersla er lögð á að regluleg ástundun skipti sköpum.



Matreiðsla:

- Megináhersla er lögð á að þátttakendur þekki helstu áhöld í eldhúsi og kunni að nota þau rétt t.d mæliskeiðar, desilítramál, að beita hníf, þekki helstu tæki og notkun þeirra t.d. eldavél, bakaraofn, örbylgjuofn, matvinnsluvél, blandara o.s.frv.
- Farið er í mikilvægi hreinlætis og hvað felst í öruggri meðferð matvæla.
- Fjallað er um mikilvægi þess að fylgja uppskriftum og gera hlutina í réttri röð. Geti eldað einfalda rétti með aðstoð. Kunna að skipuleggja sig fyrirfram og ganga snyrtilega frá.



Vettvangsferð

- Aðalmarkmið vettvangsferða er að þátttakendur kynnist íþróttagreinum og stofnunum sem tengjast heilbrigðu líferni.
- Leiðbeinendur kynna fyrir þátttakendum hinar ýmsu íþróttagreinar sem hægt er að stunda innan og utanhús svo sem stafgöngu, fjallgöngur og bogfimi. Viti hvaða búnað og klæðnað þurfi að huga að við mismunandi hreyfingu.
- Farnar verða vettfangsferðir þar sem mismunandi starfssemi verður kynnt og fengin heilsutengd fræðsla svo sem hjá ÍFR og Lýðheilsustöð.



Hvernig metum við þátttakendur

- Í upphafi, um miðja önn og í lok annar verður haft samband við aðstandendur og/eða tengla þátttakenda. Tilgangurinn er að koma á tengslum og samvinnu svo að árangurinn verði betri, þátttakandinn verði öruggari og að yfirfærsla námsins eigi sér stað.
- Leiðbeinendur verða með stöðumat í upphafi og í lok hverrar annar sem fylgir skalanum 0-3 þar sem könnuð er færni, þekking og geta hvers þátttakanda. Hér að neðan má sjá dæmi um það sem leiðbeinendur hafa sér til hliðsjónar þegar þeir mæla þekkingu, færni og getu þátttakenda.







6 mínútna göngupróf



NAFN: _____ ALDUR: _____

PRÓF 1	UPPHAF	PRÓF 2
DAGS.: <input type="text"/> KL.: <input type="text"/>		DAGS.: <input type="text"/> KL.: <input type="text"/>
Gengnir metrar: <input type="text"/> Frkv.: <input type="text"/>		Gengnir metrar: <input type="text"/> Frkv.: <input type="text"/>
Púls hvíld <input type="text"/> 6. mín: <input type="text"/>		Púls hvíld <input type="text"/> 6. mín: <input type="text"/>
Athugasemndir: _____		Athugasemndir: _____

PRÓF 3	LOK	PRÓF 4
DAGS.: <input type="text"/> KL.: <input type="text"/>		DAGS.: <input type="text"/> KL.: <input type="text"/>
Gengnir metrar: <input type="text"/> Frkv.: <input type="text"/>		Gengnir metrar: <input type="text"/> Frkv.: <input type="text"/>
Púls hvíld <input type="text"/> 6. mín: <input type="text"/>		Púls hvíld <input type="text"/> 6. mín: <input type="text"/>
Athugasemndir: _____		Athugasemndir: _____

	 Létt	 Þínu erfitt	 Mjög erfitt	 ATHUGASEMDIR
Almenn þreyta:				
Mæði:				
Þreyta í fótum				
Annað				

Um sjónarmenn:
Ásgerður Hauksdóttir
Guðrún Elfa Þorvarðardóttir
Þorvaldur Heiðar Guðmundsson

Færnimat



Kennari: _____

Nafn nemanda: _____ Dags: _____

	Getur	Getur ekki	Getur með aðstoð	Athugasemdir
Skilur nemandi munnleg fyrirmæli.				
Skilur nemandi skrifleg fyrirmæli.				
Skilur nemandi myndræn fyrirmæli.				
Getur nemandi klippt.				
Getur nemandi skorið.				
Getur nemandi unnið sjálfstætt.				
Getur nemandi unnið í hóp.				
Getur nemandi lagt á borð rétt.				
Getur nemandi gengið frá.				
Getur nemandi þurrkað af.				
Getur nemandi vaskað upp.				
Getur nemandi notað dlmál rétt.				
Getur nemandi notað mæliskeið rétt.				
Getur nemandi raðað í uppþvottavél.				
Getur nemandi notað eldavél rétt.				
Getur nemandi notað rafmagnsáhöld rétt.				

Endurmat dags: _____

Um sjónarmenn:
Ásgerður Hauksdóttir
Guðrún Elfa Þorvarðardóttir
Þorvaldur Heiðar Guðmundsson

