



NÁMSKRÁ

LÍF OG HEILSA - LÍFSSTÍLSÞJÁLFUN

 FRÆÐSLUMIÐSTÖÐ
ATVINNULÍFSINS
MENNTUN Á VINNUMARKAÐI





Nafn námskrár:

Líf og heilsa - lífsstílsþjálfun

Námskrá númer 18-404-2-300.

Vinnustundir námsmanns:

300 klukkustundir.

Hverjum ætlað:

Fullorðnu fólki á vinnumarkaði, eldri en 20 ára sem hefur stutta formlega skólagöngu að baki.

Fjöldi eininga:

Allt að 15 framhaldsskólaeiningar.

Útgefandi:

Fræðslumiðstöð atvinnulífsins.

1. útgáfa, 2018.

Efnisyfirlit

Námskrá	2
Skipulag	3
Hæfniviðmið náms	4
Námsmat	4
Frjálst val	4
Námsþættir	6
Heilsulæsi, skráning og mat.....	7
Samvinna, markmiðasetning og hvatning	9
Fjölbreytt hreyfing.....	11
Hollt mataræði, skammtastærðir og næring.....	13
Andlegar áskoranir	15
Eftirfylgni	16
Viðaukar	18
Hæfnipættir námsþátta.....	19
Færnimappa og / eða verkdagbók	24



Námskrá

Líf og heilsa - lífsstílsþjálfun lýsir námi á öðru þrepi hæfniramma um íslenskt menntakerfi, skipt í sex námsþætti. Markmið námsins er að auka þekkingu námsmanna á áhrifaþáttum heilsu, leikni þeirra í heilsulæsi og hæfni til að taka ábyrgð á eigin heilsu. Í náminu er lögð áhersla á sjálfseflingu, ígrundun, markmiðasetningu og virkni með samvinnunámi og virkum stuðningi leiðbeinenda. Námið er ætlað fólki sem vill bæta eigin heilsu. Það er fyrst og fremst hugsað sem forvörn en getur einnig nýst fólki með heilsufarsvanda á borð við háan blóðþrýsting, hátt kólesteról eða sykursýki af gerð tvö.

Námið spannar 300 klukkustundir og mögulegt er að meta það til 15 eininga á framhaldsskólastigi.

Skipulag

Viðurkenndur fræðsluaðili ber ábyrgð á framkvæmd námsins og skipar verkefnastjóra fyrir það. Hlutverk hans er að hafa umsjón með náminu og framkvæmd þess, sjá til þess að námsþættir séu samþættir og tryggja rökrétta samfellu þeirra. Hann skipuleggur hvernig tíma hvers námsþáttar er varið undir leiðsögn leiðbeinanda annars vegar og í sjálfstætt nám hins vegar. Lögð er áhersla á að leiðbeinendur noti fjölbreyttar kennsluaðferðir sem henta fullorðnum námsmönnum. Æskilegt er að leiðbeinendur hafi í huga alla námsþætti námskrárinnar, til að tryggja samþættingu þeirra og leitist við að nota raunveruleg viðfangsefni. Heimavinna fylgir náminu en getur verið mismikil eftir námsþáttum og einstaklingum. Röð námsþátta þarf að vera í rökréttri samfellu, þannig að námsþátturinn Eftirfylgni komi í lok námsins þar sem aðrir námsþættir eru skilgreindir sem grunnþjálfun.

Gert er ráð fyrir að lífsstílsþjálfunin nái yfir 12 mánaða tímabil. Því er lagt til að leiðbeinendur og/eða skipuleggjendur bjóði upp á viðtal í upphafi og lok grunnþjálfunar og einnig að lokinni eftirfylgni.

- Í fyrsta viðtalinu yrði farið yfir markmið, heilsu og aðstæður námsmanns.
- Í öðru viðtalinu, við lok grunnþjálfunar, yrði farið yfir árangur og markmiðin endurskoðuð.
- Í þriðja viðtalinu, í lok námsins yrði farið yfir árangur af náminu, þær lífsstílsbreytingar sem orðið hafa og markmiðasetningu í framhaldinu.

Með viðtölunum gefst tækifæri til að skapa góð tengsl og bjóða upp á markvissari einstaklingsmiðun náms og aðgengi að leiðbeinanda og/eða verkefnastjóra á milli hóptíma.

Stærsti hluti námsins er á ábyrgð námsmanns auk þess sem hópurinn er hvattur til að vinna saman og deila sinni reynslu.

Hægt er að skipuleggja lífsstílsþjálfun sem hluta af vinnustaðanámi eða heilsueflingarverkefnum hjá stofnunum, sveitarfélögum og fyrirtækjum. Mikilvægt að þeir sem taka þátt séu að taka þá ákvörðun sjálfir en séu ekki skikkaðir í lífsstílsþjálfun. Í því skyni að sem flestir finni námsnálgun og námshraða við sitt hæfi er mikilvægt að bjóða upp á fjölbreytta nálgun með virkum umræðum, fyrirlestrum, myndböndum, vettvangsnámi, dæmisögum og fjölbreyttri þjálfun og æfingum sem námsmenn prófa einir og/eða í hóp.

Skipuleggjendur og leiðbeinendur þurfa að vera vakandi yfir heilsu og líðan þátttakenda og vísa þeim á viðeigandi úrræði og faglegan stuðning, ef við á, í nærumhverfi nemenda. Þeir verða því að hafa þekkingu á þeirri velferðar- og heilbrigðisþjónustu sem er í boði.



Hæfniviðmið náms

Námsmaður skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Áhrifaþáttum heilsu.
- Þjónustu og faglegum stuðningi sem er í boði í nærumhverfi hans.

Námsmaður skal hafa öðlast leikni í að:

- Lesa í áhrifaþætti eigin heilsu.
- Miðla á jákvæðan hátt til annarra þekkingu sinni og reynslu af lífsstílsbreytingu sinni.

Námsmaður skal geta hagnýtt sér þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- Taka ábyrgð á eigin heilsu.
- Viðhalda og festa lífsstílsbreytingar í sessi.
- Nýta stuðningsnet í sínu nærumhverfi til að viðhalda lífsstílsbreytingum.
- Meta árangur af eigin þjálfun, aukinni hreyfingu og breyttu mataræði, út frá eigin markmiðum.

Námsmat

Námsárangur er metinn út frá þekkingar-, leikni- og hæfniviðmiðum námsins með fjölbreyttum matsaðferðum sem fræðsluaðili samþykkir og lýst er í kennsluáætlun. Áhersla er lögð á að fara í hverjum tíma yfir það sem hefur áunnist og hvernig námsmönnum gangi að ná hæfniviðmiðum námsins. Námsmati er ætlað að nýtast sem staðfesting á námsárangri og jafnframt sem lærdómur, hvatning og endurgjöf á námstímanum.

Frjálst val

Fræðsluaðila er heimilt að gera breytingar sem nema allt að 10% af heildarlengd námsins ef þær eru ekki á skjön við markmið og tilgang þess. Breytingar sem nema meira en 10% eru aðeins heimilaðar með samþykkti Fræðslumiðstöðvar atvinnulífsins.



Námsþættir

Nafn námsþáttar	Skammstöfun	Klst.	Prep
<i>Heilsulæsi, skráning og mat</i>	F-HESM2HE	32	2
<i>Samvinna, markmiðasetning og hvatning</i>	F-HESM2SM	30	2
<i>Fjölbreytt hreyfing</i>	F-HREY2HA	76	2
<i>Hollt mataræði, skammtastærðir og næring</i>	F-MATA2HS_1	44	2
<i>Andlegar áskoranir</i>	F-ANDL2SS_1	28	2
<i>Eftirfylgni</i>	F-EFTI2MH_1	90	2
Vinnuframlag námsmanns		300	

Heilsulæsi, skráning og mat

Prep	2
Vinnustundir	32
Námsgrein	Heilsa
Viðfangsefni	Heilsulæsi, skráning og mat á árangri

Lýsing

Tilgangur námsþáttarins er að námsmenn öðlist hæfni í að meta eigin heilsu. Meta á gagnrýninn hátt ráðleggingar er varða heilsu og lífsstíl. Lögð er áhersla á að námsmenn öðlist þekkingu á lykilhugtökum í tengslum við áhrifaþætti heilsu, á einkennum lífsstílstengdra sjúkdóma og forvörnum gegn þeim. Fjallað er um lífsstílstengda sjúkdóma eins og sykursýki af tegund tvö, streitu, kvíða, hjarta og æðasjúkdóma og áhrif þeirra á heilsufar, starfsgetu og lífslíkur. Námsmenn fá þjálfun í að fylgjast með og skrá reglulega matarræði, hreyfingu og áhrif andlegra þátta á borð við svefn, streitu, sjálfsmats og kvíða. Í tengslum við það er fjallað um áskoranir lífsstílsbreytinga og hvernig má takast á við þær sem og ráðleggingar Landlæknis um hreyfingu og matarræði. Einnig er fjallað um og rætt á gagnrýninn hátt um aðrar leiðbeiningar og ráðleggingar með hliðsjón af ólíkum sjúkdómum og þörfum einstakra námsmanna.

Hæfniviðmið námsþáttar

Námsmaður skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Lykilhugtökum er varða áhrifaþætti heilsu.
- Einkenum lífsstílstengdra sjúkdóma.
- Forvörnum gegn lífsstílstengdum sjúkdómum.
- Leiðbeiningum um hreyfingu og matarræði.
- Ávinning af lífsstílsbreytingum.
- Mikilvægi andlegra þátta er kemur að heilsu.
- Faglegri ráðgjöf og þjónustu sem er í boði í nærumhverfi nemanda.

Námsmaður skal hafa öðlast leikni í að:

- Fylgjast með og skrá reglulega matarræði og hreyfingu.
- Fylgjast með og skrá áhrif andlegra þátta á borð við svefn, streitu, sjálfsmat og kvíða.

Námsmaður skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- Meta á gagnrýnin hátt ráðleggingar er varða heilsu og lífsstíl.
- Meta heilsu sína og leitað til fagaðila ef þörf er á.

Námsmat

Farið er yfir árangur og heimaverkefni í hverjum tíma. Tímasókn er skráð auk þess sem framkvæmt er heilsufarsmat og -mælingar í upphafi, um miðbik og í lok þjálfunar.



Leiðbeinandi metur árangur af framvindu með fjölbreyttum matsaðferðum. Leiðbeinandi er vakandi yfir því hvort námsmenn þurfi á stuðningi fagaðila að halda til dæmis vegna ákveðinna sjúkdóma. Hann vísar þeim áfram ef svo reynist vera.

Samvinna, markmiðasetning og hvatning

Prep	2
Vinnustundir	30
Námsgrein	Heilsa
Viðfangsefni	Markmiðasetning, samstarf, hvatning og sjálfsefling

Lýsing

Tilgangur námsþáttarins er að námsmenn öðlist hæfni í að vinna með öðrum að lífsstílsbreytingum. Lögð er áhersla á samstarfs- og samskiptahæfni námsmanna sem og jákvæðni þeirra gagnvart sjálfum sér og öðrum. Námsmenn öðlist hæfni í að byggja upp stuðningsnet í sínu nærumhverfi þar sem stuðningur annarra getur verið lykilatriði í lífsstílsbreytingu. Fjallað verður um grunnþætti markmiðasetningar, væntingastjórnunar og að námsmenn fái þjálfun í að setja sér raunhæf markmið og fylgja þeim eftir. Lögð er áhersla á samskipti þátttakenda og gagnkvæma hvatningu og umburðarlyndi innan hópsins þar sem einstaklingar hafa ólíkar þarfir. Þá eru námsmenn hvattir til að sýna sjálfum sér umhyggju og mildi, fyrirgefa og takmarka langvarandi áhrif bakslaga í þjálfuninni.

Hæfniviðmið námsþáttar

Námsmaður skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Grunnþáttum í markmiðasetningu.
- Hvað einkennir góð samskipti.
- Hvaða árangri góð samskipti skila.
- Mikilvægi trúnaðar fyrir jákvæð og nærandi samskipti.
- Mikilvægi þess að sýna sér og öðrum mildi í tengslum við lífsstílsbreytingu.

Námsmaður skal hafa öðlast leikni í að:

- Setja sér markmið.
- Fylgja markmiðum eftir.
- Hvetja aðra til dáða í tengslum við lífsstílsbreytingu.

Námsmaður skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- Takmarka áhrif bakslaga á framvindu þjálfunar.
- Vinna með öðrum að lífsstílsbreytingu.
- Byggja upp stuðningsnet í sínu nærumhverfi í tengslum við lífsstílsbreytingu.

Námsmat

Farið er yfir árangur og heimaverkefni í hverjum tíma. Tímasókn er skráð auk þess sem framkvæmt er heilsufarsmat og -mælingar í upphafi, um miðbik og í lok þjálfunar.



Leiðbeinandi metur árangur af framvindu með fjölbreyttum matsaðferðum. Leiðbeinandi er vakandi yfir því hvort námsmenn þurfi á stuðningi fagaðila að halda til dæmis vegna ákveðinna sjúkdóma. Hann vísar þeim áfram ef svo reynist vera.

Fjölbreytt hreyfing

Prep	2
Vinnustundir	76
Námsgrein	Hreyfing
Viðfangsefni	Hreyfing og áhrif hennar á heilsu

Lýsing

Tilgangur námsþáttarins er að kynna áhrif hreyfingar á heilsu. Greina og fara yfir ávinning af ólíkum tegundum hreyfingar með vísan í lífsstílsjúkdóma, s.s. þolþjálfun, styrktarþjálfun, upphitun og teygjur. Farið er yfir ráðleggingar Landlæknis um hreyfingu og áhrif hennar á andlega og líkamlega heilsu fólks.

Megináherslan er lögð á einstaklinginn og þarfir hans hvað varðar hreyfingu, miðað við áhuga og líkamlegt ástand. Farið er yfir öryggisþætti heilsu. Mikilvægi þess að fara ekki of geyst af stað heldur horfa til langs tíma og finna leiðir til aukinnar hreyfingar sem jafnframt eykur vellíðan.

Hæfniviðmið námsþáttar

Námsmaður skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Áhrifum hreyfingar á bæði andlega og líkamlega heilsu.
- Ávinning af ólíkum tegundum hreyfingar með vísan í lífsstílsjúkdóma.
- Heilsufarslegum áhrifum hreyfingar samanber ráðleggingar Landlæknis.
- Ólíkum aðferðum til að skrá og halda utan um hreyfingu.
- Öryggisatriðum varðandi líkamlegt álag og sín eigin takmörk.

Námsmaður skal hafa öðlast leikni í að:

- Skrá og meta eigin hreyfingu.
- Leggja mat á eigið líkamlegt ástand og fara ekki fram úr sér.
- Nýta sitt nærumhverfi, þjónustu og útivistarsvæði sem vettvang hreyfingar.

Námsmaður skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- Ástunda og skrá fjölbreytta hreyfingu, þol- og styrktarþjálfun.
- Setja sér markmið og halda utan um þá hreyfingu sem hann/hún stundar.
- Greina sín þolmörk er kemur að hreyfingu.

Námsmat

Farið er yfir árangur og heimaverkefni í hverjum tíma. Tímasókn er skráð auk þess sem framkvæmt er heilsufarsmat og -mælingar í upphafi, um miðbik og í lok þjálfunar.

Leiðbeinandi fylgist með skráningu námsmanna á hreyfingu, svarar spurningum og ráðleggur námsmönnum varðandi aukna hreyfingu og ólíkar tegund hreyfingar. Leiðbeinandi metur árangur af framvindu með fjölbreyttum matsaðferðum. Leiðbeinandi er vakandi yfir því hvort



námsmenn þurfi á stuðningi fagaðila að halda til dæmis vegna ákveðinna sjúkdóma. Hann vísar þeim áfram ef svo reynist vera.

Hollt mataræði, skammtastærðir og næring

Prep	2
Vinnustundir	44
Námsgrein	Mataræði
Viðfangsefni	Hollusta, skammtastærðir, næringarinnihald, innkaup og matseld

Lýsing

Tilgangur námsþáttarins er að námsmenn öðlist hæfni í að breyta mataræði sínu, halda utan um breytingar með skráningu í matardagbók og meta árangur breytinganna. Fjallað verður um ráðleggingar um mataræði og tengsl mataræðis og lífsstílstengdra sjúkdóma. Til grundvallar eru lagðar ráðleggingar Landlæknis um mataræði en auk þess eru ýmsar tegundir og tillögur um mataræði skoðaðar svo sem lágkolvetnamataræði, Paleo-, Vegan- og Miðjarðarhafs-mataræði. Námsmenn fá þjálfun í að skipuleggja og skrá mataræði sitt í matardagbók. Vega og meta innihald og næringargildi matvæla við innkaup til að auðvelda ferlið við að skipta út óhollustu fyrir hollustu.

Hæfniviðmið námsþáttar

Námsmaður skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Ráðleggingum Landlæknis um mataræði og frávikum í tengslum við sykursýki tvö.
- Næringarinnihaldi matvæla og innihaldslýsingum til að meta hollustu.
- Áhrifum mataræðis á heilsu og líðan.
- Mismunandi tegundum bætiefna.
- Æskilegum skammtastærðum.
- Mismunandi tillögum um mataræði.

Námsmaður skal hafa öðlast leikni í að:

- Skipuleggja og skrá mataræði sitt í matardagbók.
- Meta næringargildi matvæla við innkaup.
- Setja sér markmið í tengslum við breytt mataræði.

Námsmaður skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- Velja hollt mataræði.
- Meta eigin svengd og hafa stjórn á skammtastærðum.
- Meta árangur af breyttu mataræði.
- Meta af skynsemi og með gagnrýnni hugsun þá matarkúra sem eru í gangi hverju sinni.

Námsmat

Farið er yfir árangur og heimaverkefni í hverjum tíma. Tímasókn er skráð auk þess sem framkvæmt er heilsufarsmat og -mælingar í upphafi, um miðbik og í lok þjálfunar.



Leiðbeinandi metur árangur af framvindu með fjölbreyttum matsaðferðum. Leiðbeinandi fylgist með framvindu og skráningu námsmanna á milli tíma, veitir endurgjöf og svarar spurningum námsmanna. Leiðbeinandi er vakandi yfir því hvort námsmenn þurfi á stuðningi fagaðila að halda til dæmis vegna ákveðinna sjúkdóma. Hann vísar þeim áfram ef svo reynist vera.

Andlegar áskoranir

Prep	2
Vinnustundir	28
Námsgrein	Andleg heilsa
Viðfangsefni	Streita, svefn og andlega líðan

Lýsing

Tilgangur námsþáttarins er að námsmenn öðlist hæfni í að greina hjá sér einkenni streitu, svefnleysis eða vanlíðunar og geti brugðast við með því að beita fjölbreyttum aðferðum til að auka eigin vellíðan. Fjallað verður um einkenni tengd svefnleysi, streitu, kvíða, þunglyndi og öðrum andlegum kvillum og hvernig takast má við andlegar áskoranir. Í því samhengi eru ýmsir umhverfisþættir sem hafa áhrif á andlega líðan skoðaðir. Námsmenn fá þjálfun í að nota fjölbreyttar aðferðir til að bæta andlega líðan sem og þjálfun í að beita aðferðum til að auka virkni og vellíðan.

Hæfniviðmið námsþáttar

Námsmaður skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Einkennum svefnleysis, streitu, kvíða, þunglyndis og annarra andlegra kvilla.
- Ólíkum leiðum til að takast á við andlegar áskoranir.
- Þeim umhverfisþáttum sem hafa áhrif á andlega líðan s.s. skjánotkun og samskipti.
- Áhrifum svefns á heilsu og lífsstíl.

Námsmaður skal hafa öðlast leikni í að:

- Beita fjölbreyttum aðferðum til að takast á við andlegar áskoranir s.s. hugleiðslu, núvitund og slökun.
- Beita ólíkum aðferðum til að auka virkni og vellíðan.
- Setja sér mörk til að takmarka álag og bæta vellíðan.

Námsmaður skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- Greina hjá sér einkenni streitu, svefnleysis eða vanlíðunar.
- Setja eigin heilsu og andlega líðan í forgang.

Námsmat

Farið er yfir árangur og heimaverkefni í hverjum tíma. Tímasókn er skráð auk þess sem framkvæmt er heilsufarsmat og -mælingar í upphafi, um miðbik og í lok þjálfunar.

Leiðbeinandi metur árangur af framvindu með fjölbreyttum matsaðferðum. Leiðbeinandi er vakandi yfir því hvort námsmenn þurfi á stuðningi fagaðila að halda til dæmis vegna svefnleysis, kvíða og þunglyndis. Hann vísar þeim áfram ef svo reynist vera.

Eftirfylgni

Prep	2
Vinnustundir	90
Námsgrein	Eftirfylgni
Viðfangsefni	Mataræði, hreyfing og líðan

Lýsing

Tilgangur eftirfylgniþjálfunar er að viðhalda þeim árangri sem náðst hefur í grunnþjálfun. Í eftirfylgniþjálfun er lögð áhersla á alla þætti lífsstílsþjálfunar þ.e. mataræði, hreyfingu og líðan með áherslu á þarfir hvers og eins.

Eftirfylgniþjálfun getur átt sér stað hjá öðrum aðila sem býður upp á heilsuefingu eða líkamsþjálfun en er háð samþykki fræðsluaðila. Fræðsluaðili getur einnig ákveðið að bjóða sjálfur upp á eftirfylgniþjálfun. Eftirfylgniþjálfun nær að jafnaði yfir sex til áttað mánuði byggt á því hve langan tíma grunnþjálfun tók. Samanlagt er gert ráð fyrir að lífsstílsþjálfunin nái yfir tólf mánuði.

Hæfniviðmið námsþáttar

Námsmaður skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Markmiðasetningu og mati á árangri.
- Mikilvægi og áhrifum mismunandi hreyfingar á heilsu s.s. þolþjálfun, liðleika- og styrktarþjálfun.
- Viðmið um hollustu, næringargildi og áhrifa góðs mataræðis á heilsu.
- Einkenni og áhættuþættir langvinnra og lífsstílstengdra sjúkdóma.
- Einkennum streitu og mikilvægi góðs svefns fyrir heilsu.

Námsmaður skal hafa öðlast leikni í að:

- Vinna sjálfstætt að því að samtvinna líkams- og heilsurækt daglegu lífi.
- Setja sér raunhæf markmið og meta árangur af þeim.
- Skipuleggja eigin þjálfun og fylgja eftir áætlanum.
- Viðhalda góðum matarvenjum.

Námsmaður skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- Viðhalda lífsstílsbreytingum.
- Ástunda reglulega og fjölbreytta hreyfingu.
- Takast á við áskoranir daglegs lífs varðandi mataræði, hreyfingu og lifnaðarhætti.
- Takmarka áhrif bakslaga á framvindu þjálfunarinnar.
- Viðhalda jákvæðu viðhorfi til eigin heilsu.
- Nýta aðferðir til að vinna með neikvæð hugsanamynstur og sýna sér og öðrum mildi.
- Skapa aðstæður til heilsuefingar í sínu nærumhverfi með því að fá í lið með sér fjölskyldu, vini og samstarfsmenn.

Námsmat

Þjóði fræðsluaðili sjálfur upp á eftirfylgniþjálfun þá er farið er yfir árangur og heimaverkefni í hverjum tíma. Tímasókn er skráð auk þess sem framkvæmt er heilsufarsmat í upphafi, um miðbik og í lok þjálfunar. Leiðbeinandi er vakandi yfir því hvort námsmenn þurfi á stuðningi fagaðila að halda. Hann vísar þeim áfram ef svo reynist vera. Leiðbeinandi metur árangur af framvindu með fjölbreyttum matsaðferðum.

Fari eftirfylgniþjálfun fram hjá öðrum aðila skal námsmaður leggja fram áætlun í lok grunnþjálfunar um eftirfylgni. Fræðsluaðili metur hvort viðkomandi áætlun fellur að hæfniviðmiðum auk þess að meta árangur um miðbik og í lok eftirfylgniþjálfunar með sambærilegum hætti og hefði fræðsluaðili boðið upp á eftirfylgniþjálfun sjálfur.



Viðaukar

Viðaukar
Hæfnipættir námsþátta
Færnimappa og / eða verkdagbók
Leiðbeiningar til kennara

Hæfnipættir námsþátta

Heilsulæsi, skráning og mat – þrep 2				
	1. Lítil þekking/færni. 2. Nokkur þekking/færni. 3. Góð þekking/færni. 4. Mikil þekking/færni.			
Námsmaður skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:	1	2	3	4
Lykilhugtökum er varða áhrifaþætti heilsu.				
Einkennum lífsstílstengdra sjúkdóma.				
Forvörnum gegn lífsstílstengdum sjúkdómum.				
Leiðbeiningum um hreyfingu og mataræði.				
Ávinning af lífsstílsbreytingum.				
Mikilvægi andlegra þátta er kemur að heilsu.				
Faglegri ráðgjöf og þjónustu sem er í boði í nærumhverfi nemanda.				
Námsmaður skal hafa öðlast leikni í að:	1	2	3	4
Fylgjast með og skrá reglulega mataræði og hreyfingu.				
Fylgjast með og skrá áhrif andlegra þátta á borð við svefn, streitu, sjálfsmat og kvíða.				
Námsmaður skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:	1	2	3	4
Meta á gagnrýnin hátt ráðleggingar er varða heilsu og lífsstíl.				
Meta heilsu sína og leitað til fagaðila ef þörf er á.				

Dagsetning	Staður	Undirskrift leiðbeinanda

Samvinna, markmiðasetning og hvatning – þrep 2				
	1. Lítil þekking/færni. 2. Nokkur þekking/færni. 3. Góð þekking/færni. 4. Mikil þekking/færni.			
Námsmaður skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:	1	2	3	4
Grunnþáttum í markmiðasetningu.				
Hvað einkennir góð samskipti.				
Hvaða árangri góð samskipti skila.				
Mikilvægi trúnaðar fyrir jákvæð og nærandi samskipti.				

Mikilvægi þess að sýna sér og öðrum mildi í tengslum við lífsstílsbreytingu.				
Námsmaður skal hafa öðlast leikni í að:	1	2	3	4
Setja sér markmið.				
Fylgja markmiðum eftir.				
Hvetja aðra til dáða í tengslum við lífsstílsbreytingu.				
Námsmaður skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:	1	2	3	4
Takmarka áhrif bakslaga á framvindu þjálfunar.				
Vinna með öðrum að lífsstílsbreytingu.				
Byggja upp stuðningsnet í sínu nærumhverfi í tengslum við lífsstílsbreytingu.				

Dagsetning	Staður	Undirskrift leiðbeinanda

Fjölbreytt hreyfing – þrep 2				
	1. Lítil þekking/færni. 2. Nokkur þekking/færni. 3. Góð þekking/færni. 4. Mikil þekking/færni.			
Námsmaður skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:	1	2	3	4
Áhrifum hreyfingar á bæði andlega og líkamlega heilsu.				
Ávinning af ólíkum tegundum hreyfingar með vísan í lífsstílsjúkdóma.				
Heilsufarslegum áhrifum hreyfingar samanber ráðleggingar Landlæknis.				
Ólíkum aðferðum til að skrá og halda utan um hreyfingu.				
Öryggisatriðum varðandi líkamlegt álag og sín eigin takmörk.				
Námsmaður skal hafa öðlast leikni í að:	1	2	3	4
Skrá og meta eigin hreyfingu.				
Leggja mat á eigið líkamlegt ástand og fara ekki fram úr sér.				
Nýta sitt nærumhverfi, þjónustu og útivistarsvæði sem vettvang hreyfingar.				
Námsmaður skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:	1	2	3	4
Ástunda og skrá fjölbreytta hreyfingu, þol- og styrktarþjálfun.				

Setja sér markmið og halda utan um þá hreyfingu sem hann/hún stundar.				
Greina sín þolmörk er kemur að hreyfingu.				

Dagsetning	Staður	Undirskrift leiðbeinanda

Hollt mataræði, skammtastærðir og næring – þrep 2				
	1. Lítil þekking/færni. 2. Nokkur þekking/færni. 3. Góð þekking/færni. 4. Mikil þekking/færni.			
Námsmaður skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:	1	2	3	4
Ráðleggingum Landlæknis um mataræði og frávikum í tengslum við sykursýki tvö.				
Næringarinnihaldi matvæla og innihaldslýsingum til að meta hollustu.				
Áhrifum mataræðis á heilsu og líðan.				
Mismunandi tegundum bætiefna.				
Æskilegum skammtastærðum.				
Mismunandi tillögum um mataræði.				
Námsmaður skal hafa öðlast leikni í að:	1	2	3	4
Skipuleggja og skrá mataræði sitt í matardagbók.				
Meta næringargildi matvæla við innkaup.				
Setja sér markmið í tengslum við breytt mataræði.				
Námsmaður skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:	1	2	3	4
Velja hollt mataræði.				
Meta eigin svengd og hafa stjórn á skammtastærðum.				
Meta árangur af breyttu mataræði.				
Meta af skynsemi og með gagnrýnni hugsun þá matarkúra sem eru í gangi hverju sinni.				

Dagsetning	Staður	Undirskrift leiðbeinanda

Andlegar áskoranir – þrep 2	
	1. Lítil þekking/færni. 2. Nokkur þekking/færni. 3. Góð þekking/færni. 4. Mikil þekking/færni.

Námsmaður skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:	1	2	3	4
Einkennum svefnleysis, streitu, kvíða, þunglyndis og annarra andlegra kvilla.				
Ólíkum leiðum til að takast á við andlegar áskoranir.				
Þeim umhverfisþáttum sem hafa áhrif á andlega líðan s.s. skjánotkun og samskipti.				
Áhrifum svefns á heilsu og lífsstíl.				
Námsmaður skal hafa öðlast leikni í að:	1	2	3	4
Beita fjölbreyttum aðferðum til að takast á við andlegar áskoranir s.s. hugleiðslu, núvitund og slökun.				
Beita ólíkum aðferðum til að auka virkni og vellíðan.				
Setja sér mörk til að takmarka álag og bæta vellíðan.				
Námsmaður skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:	1	2	3	4
Greina hjá sér einkenni streitu, svefnleysis eða vanlíðunar.				
Setja eigin heilsu og andlega líðan í forgang.				

Dagsetning	Staður	Undirskrift leiðbeinanda

Eftirfylgni – þrep 2				
	1. Lítil þekking/færni. 2. Nokkur þekking/færni. 3. Góð þekking/færni. 4. Mikil þekking/færni.			
Námsmaður skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:	1	2	3	4
Markmiðasetningu og mati á árangri.				
Mikilvægi og áhrifum mismunandi hreyfingar á heilsu s.s. þolþjálfun, liðleika- og styrktarþjálfun.				
Viðmið um hollustu, næringargildi og áhrifa góðs mataræðis á heilsu.				
Einkenni og áhættuþættir langvinnra og lífsstílstengdra sjúkdóma.				
Einkennum streitu og mikilvægi góðs svefns fyrir heilsu.				
Námsmaður skal hafa öðlast leikni í að:	1	2	3	4
Vinna sjálfstætt að því að samtvinna líkams- og heilsurækt daglegu lífi.				
Setja sér raunhæf markmið og meta árangur af þeim.				
Skipuleggja eigin þjálfun og fylgja eftir áætlunum.				
Viðhalda góðum matarvenjum.				

Námsmaður skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:	1	2	3	4
Viðhalda lífsstílsbreytingum.				
Ástunda reglulega og fjölbreytta hreyfingu.				
Takast á við áskoranir daglegs lífs varðandi mataræði, hreyfingu og lifnaðarhætti.				
Takmarka áhrif bakslaga á framvindu þjálfunarinnar.				
Viðhalda jákvæðu viðhorfi til eigin heilsu.				
Nýta aðferðir til að vinna með neikvæð hugsanamynstur og sýna sér og öðrum mildi.				
Skapa aðstæður til heilsueflingar í sínu nærumhverfi með því að fá í lið með sér fjölskyldu, vini og samstarfsmenn.				

Dagsetning	Staður	Undirskrift leiðbeinanda

Færnimappa og / eða verkdagbók

Hér staðfestir þú með undirskrift þinni að þær upplýsingar sem skráðar hafa verið séu réttar. Ef til vill getur þú fengið yfirmann þinn eða annan umsagnaraðila til að lesa yfir færnimöppuna þína eða verkdagbókina, veita þér endurgjöf og staðfesta upplýsingarnar.

Dagsetning	Staður	Undirskrift þátttakanda

Dagsetning	Staður	Undirskrift umsagnaraðila



FRÆÐSLUMIÐSTÖÐ
ATVINNULÍFSINS

MENNTUN Á VINNUMARKAÐI