NÁMSKRÁ

LÍF OG HEILSA - LÍFSSTÍLSPJÁLFUN
Nafn námskrár:
Líf og heilsa - lífsstílsþjálfun
Námskrá númer 18-404-2-300.

Vinnustundir námsmanns:
300 klukkustundir.

Hverjum ætlað:
Fullorðnu fólk í vinnumarkaði, eldri en 20 ára sem hefur stutta formlega skólagöngu að baki.

Fjöldi eininga:
Allt að 15 framhaldsskólaeiningar.

Útgefandi:
Fræðslumiðstöð atvinnulífsins.

1. útgáfa, 2018.
Efnsyfirlit

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

Líf og heilsa - lifstilspjálfun lýsir námi á öðru þrepi hæfniramma um íslenskt menntakerfi, skipt í sex námshætti. Markmið námsins er að auka þekkingu námsmanna á áhrifafóttum heilsu, leikni þeirra í heilsulaesi 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 kölesteról eða sykursýki af gerð tvö.

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

Gert er rauð fyrir að lífsstílsþjálfunin nái yfir 12 mánaða tímalit. Því er lagt til að leiðbeinendur og/eða skipuleggjendur bjóði upp á viðtal á 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.


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:
- Áhrifabátum 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 samþykktar 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 nýttast sem staðfesting á námsarángri 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 skjönn við markmið og tilgang þess. Breytingar sem nema meira en 10% eru aðeins heimilaðar með samþykkti Fræðslumiðstöðvar atvinnulífsins.
## Námspættir

<table>
<thead>
<tr>
<th>Nafn námspáttar</th>
<th>Skammstöfun</th>
<th>Klst. held</th>
<th>Klst. í hóp</th>
<th>Klst. með leiðbein.</th>
<th>Klst. án leiðbein.</th>
<th>Prep</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Heilsulæsi, skráning og mat</strong></td>
<td>F-HESM2HE</td>
<td>32</td>
<td>3</td>
<td>3</td>
<td>26</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Samvinna, markmiðasætning og hvatning</strong></td>
<td>F-HESM2SM</td>
<td>30</td>
<td>5</td>
<td>5</td>
<td>20</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Fjölbreytt hreyfing</strong></td>
<td>F-HREY2HA</td>
<td>76</td>
<td>3</td>
<td>3</td>
<td>70</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Holtt mataræði, skammtastærðir og næring</strong></td>
<td>F-MATA2HS_1</td>
<td>44</td>
<td>5</td>
<td>5</td>
<td>34</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Andlegar áskoranir</strong></td>
<td>F-ANDL2SS_1</td>
<td>28</td>
<td>4</td>
<td>4</td>
<td>20</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Eftirfylgni</strong></td>
<td>F-EFTI2MH_1</td>
<td>90</td>
<td>10</td>
<td>10</td>
<td>70</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Vinnuframlag námsmanns</strong></td>
<td></td>
<td>300</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Heilsulæsi, skráning og mat

<table>
<thead>
<tr>
<th>Prep</th>
<th>2</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Vinnustundir</td>
<td>32</td>
</tr>
<tr>
<td>Námsgrein</td>
<td>Heilsa</td>
</tr>
<tr>
<td>Viðfangsefni</td>
<td>Heilsulæsi, skráning og mat á árangri</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Lýsing


Hæfniviðmið námsþáttar

Námsmaður skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:
- Lykilhugtökim er varða áhrifaþætti heilsu.
- Einkennum lífsstílstengdra sjúkdóma.
- Forvörnum gegn lífsstílstengdum sjúkdómur.
- 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 gagnrýninn hátt ráðleggingar er varða heilsu og lífsstil.
- Meta heilsu sina 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 visar þeim áfram ef svo reynist vera.
Lýsing

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. Tímavéður er skráð auk þess sem framkvæmt er heilsufarsmat og -mælingar í upphafi, um miðvik 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 vísa þeim áfram ef svo reynist vera.
Fjölbreytt hreyfing

<table>
<thead>
<tr>
<th>Prep</th>
<th>2</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Vinnustundir</td>
<td>76</td>
</tr>
<tr>
<td>Námsgrein</td>
<td>Hreyfing</td>
</tr>
<tr>
<td>Viðfangsefni</td>
<td>Hreyfing og áhrif hennar á heilsu</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Lýsing

Tilgangur námsþáttarins er að kynna áhrif hreyfingar á heilsu. Greina og fara yfir ávinning af ólíkum tegundum hreyfingar með vísan í lífsstilssjúkdóma, 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 lógð á einstaklinginn og þarfr 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 velliðan.

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 lífsstilssjúkdóma.
- Heilsufsarslegum 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 útvistarsvæði sem vettvang hreyfingar.

Námsmaður skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:
- Ástunda og skrá fjölbreyttta 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 heilsufsarsmat og -mælingar í upphafi, um miðbik og í lok þjálfunar.

Leiðbeinandi fylgist með skráningu námsmannana á hreyfingu, svarar spurningum og ráðleggur námsmönnum varðandi aukna hreyfingu og ólíkar tegund hreyfingar. Leiðbeinandi metur árangur af framvindu með fjölbreyttum matasaðferðum. Leiðbeinandi er vakandi yfir því hvort
námsmenn þurfi á stuðningi fagaðila að halda til dæmis vegna ákveðinna sjúkdóma. Hann visar þeim áfram ef svo reynist vera.
Hollt mataræði, skammtastærðir og näring

<table>
<thead>
<tr>
<th>Þrep</th>
<th>2</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Vinnustundir</td>
<td>44</td>
</tr>
<tr>
<td>Námsgrein</td>
<td>Mataræði</td>
</tr>
<tr>
<td>Viðfangsefni</td>
<td>Hollusta, skammtastærðir, næringarinnihald, innkaup og matseld</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Lýsing


Hæfniviðmið námsþáttar

Námsmaður skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:
- Ráðleggingum Landlæknis um mataraði og frávikum í tengslum við sykursýki tvö.
- Næringarinnihaldi matvæla og innihaldslýsingum til að meta hollustu.
- Áhrifum mataraðís á heilsu og líðan.
- Mismunandi tegundum bætiefna.
- Æskilegum skammtastærðum.
- Mismunandi tillögum um mataraði.

Námsmaður skal hafa öðlast leikni í að:
- Skipuleggja og skrá mataraði sitt í matardagbók.
- Meta næringargildi matvæla við innkaup.
- Setja sér markmið í tengslum við breytt mataraði.

Námsmaður skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:
- Velja hollt mataraði.
- Meta eigin svengd og hafa stjórn á skammtastærðum.
- Meta árangur af breyttu mataraði.
- 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 hvert námsmenn þurfi á stuðningi fagaðila að halda til dæmis vegna ákveðinna sjúkdóma. Hann visar þeim áfram ef svo reynist vera.
Andleg áskoranir

Lýsing

Hæfniviðmið námsbáttar
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 liðan s.s. skjánotkun og samskipti.
- Áhrifum svefn á heilsu og lífsstil.

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 liðan 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 þjálfunarnar.

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 vísað þeim áfram ef svo reynist vera.
Eftirfylgni

<table>
<thead>
<tr>
<th>Prep</th>
<th>2</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Vinnustundir</td>
<td>90</td>
</tr>
<tr>
<td>Námsgrein</td>
<td>Eftirfylgni</td>
</tr>
<tr>
<td>Viðfangsefini</td>
<td>Mataræði, hreyfing og líðan</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Lýsing

Tilgangur eftirfylgniþjálfunar er að víðhalda þeim árangri sem náðst hefur í grunnþjálfun. Í eftirfylgniþjálfun er lögð áhersla á alla þætti lífsstilsþjálfunar 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 heilsueflingu eða líkamsþjálfun en er háð samþykki fræðsluaðila. Fræðsluaðili getur einnig ákveðið að bjóða sjálfur upp á eftirfylgniþjálfun. Eftirfylgniþjálfun nær að jafnaði yfir sex til átta 8 mánuði byggt á því hve langan tíma grunnþjálfun tók. Samanlagt er gert ráð fyrir að lífsstilsþjálfunin nái yfir tolf mánuði.

Hæfnið námsbúttar

Námsmaður skál hafa óðlast þekkingu og skilning á:
- Markmiðasetningu og mati á árangri.
- Mikilvægi og áhrifum mismunandi hreyfingar á heilsu s.s. þolþjálfun, líðeika- og styrkarþjálfun.
- Viðmið um hollustu, næringargildi og áhrifa góðs mataræðis á heilsu.
- Einkenni og áhættubættir langvinna og lífsstilsstengdra sjúkdóma.
- Einkennum streitu og mikilvægi góðs svefns fyrir heilsu.

Námsmaður skál hafa óðlast leikni í að:
- Vinna sjálfstætt að því að samtvinna líkams- og heilsurækt daglegu lífi.
- Setja sér rauðhæf markmið og meta árangur af þeim.
- Skipuleggja eigin þjálfun og fylgja eftir Æætlunum.
- Viðhalda góðum matarvenjum.

Námsmaður skal geta hagnýtt það almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:
- Viðhalda lífsstilsbreytingum.
- Ástunda reglulega og fjölbreytta hreyfingu.
- Takast á við áskorarí daglegs lífs varðandi mataræði, hreyfingu og lífnadurhætti.
- Takmarka áhrif baksla á framvindu þjálfunarinnar.
- Viðhalda jykfræði viðhorfi til eigin heilsu.
- Ñýta aðferðir til að vinna með neikvæð húsgamamynstur og sýna sér og óðrum mildi.
- Skapa aðstæður til heilsueflingar í sínu nærumhverfi með því að fá í lið með sér fjólskyldu, vini og samstarfsmenn.
Námsmat

Bjóði fræðslaðili 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 vístar 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. Fræðslaðili metur hvort viðkomandi áætlun fellur að hæfniviðmiðum auk þess að meta árangur um miðbik og í lok eftirfylgniþjálfunar með sambærilegum hætti og hefði fræðslaðili boðið upp á eftirfylgniþjálfun sjálfur.
Viðaukar

<table>
<thead>
<tr>
<th>Viðaukar</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Hæfnibættir námspáttta</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Færnimappa og / eða verkdagbók</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Hæfnipættir námspáttar

**Heilsulæsi, skráning og mat – þrep 2**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Námsmaður skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</th>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Lykilhugtökum er varða áhrifaþætti heilsu.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Einkennum lífsstílstengdra sjúkdóma.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Forþörnum gegn lífsstílstengdum sjúkdóum.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Leiðbeiningum um hreyfingu og maturæði.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ávinning af lífsstílsbreytingum.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mikilvægi andlegra þátta er kemur að heilsu.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Faglegri ráðgjöf og þjónustu sem er í boði í nærumhverfi nemanda.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Námsmaður skal hafa öðlast leikni í að:**

| Fylgjast með og skrá reglulega maturæði og hreyfingu. |   |   |   |   |
| Fylgjast með og skrá áhrif andlegra þátta á borð við svefn, streitu, sjálfisman 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 lífsstil. |   |   |   |   |
| Meta heilsu sína og leitað til fagaðila ef þörf er á. |   |   |   |   |

**Dagsetning** | **Staður** | **Undirskrift leiðbeinanda**

**Samvinna, markmiðasetning og hvatning – þrep 2**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Námsmaður skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</th>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Grunnþáttum í markmiðasetningu.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Hvað einkennir góð samskipti.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Hvaða árangri góð samskipti skila.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mikilvægi trúnaðar fyrir jákvæð og nærandi samskipti.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
**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.

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 sin þölmörk er kemur að hreyfingu.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Dagsetning</th>
<th>Staður</th>
<th>Undirskrift leiðbeinanda</th>
</tr>
</thead>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Hollt mataræði, skammtastærðir og næring – þrep 2</th>
</tr>
</thead>
</table>

1. Litil þekking/færni.
2. Nokkur þekking/færni.

Námsmaður skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

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

Námsmaður skal hafa öðlast leiðni í að:

1. Skipuleggja og skrá mataræði sitt í matardagbók.
3. Setja sér markmið í tengslum við breytt mataræði.
4. Námsmaður skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:
   1. Velja hollt mataræði.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Dagsetning</th>
<th>Staður</th>
<th>Undirskrift leiðbeinanda</th>
</tr>
</thead>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Andlegar áskoranir – þrep 2</th>
</tr>
</thead>
</table>

1. Litil þekking/færni.
2. Nokkur þekking/færni.
Bls. 22  
Lið og heilsa - lífsstílspjálfun

<table>
<thead>
<tr>
<th>Námsmaður skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</th>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Einkennum svefnleysis, streitu, kvíða, þunglyndis og annarra andlegra kvilla.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ólikum leiðum til að takast á við andlegar áskoranir.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Þeim umhverfispáttum sem hafa áhrif á andlega líðan s.s. skjánotkun og samskipti.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Áhrifum svefns á heilsu og lífsstil.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Námsmaður skal hafa öðlast leiðni í að:</th>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Beita fjölbreyttum aðferðum til að takast á við andlegar áskoranir s.s. huggleðslu, núvitund og slökon.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Beita ólíkum aðferðum til að auka virkni og velliðan.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Setja sér mörk til að takmarka álag og bæta velliðan.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Námsmaður skal geta hagnytt þá almennu þekkingu og leiðni sem hann hefur aflað sér til að:</th>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Greina hjá sér einkenni streitu, svefnleysis eða vanlíðunar.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Setja eign heilsu og andlega líðan í forgang.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Dagsetning</th>
<th>Staður</th>
<th>Undirskrift leiðbeinanda</th>
</tr>
</thead>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Eftirfylgni – þrep 2</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. Lutil þekking/færni.</td>
</tr>
<tr>
<td>2. Nokkur þekking/færni.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Námsmaður skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</th>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Markmiðasetningu og mati á árangri.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mikilvægi og áhrifum mismunandi hreyfingar á heilsu s.s. þolþjálfun, liðleika- og styrkatarþjálfun.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Viðmið um hollustu, næringargildi og áhrifa góðs mataræðis á heilsu.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Einkenni og áhættubættir langvinnra og lífsstílstengdra sjúkdóma.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Einkennunum streitu og mikilvægi góðs svefns fyrir heilsu.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Námsmaður skal hafa öðlast leiðni í að:</th>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Vinna sjálfsstætt að því að samtvinna likams- og heilsurækt daglegu lífi.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Setja sér raunhæf markmið og meta árangur af þeim.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Skipuleggja eign þjalfun og fyldja eftir áætlunum.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Viðhalda góðum matarvenjum.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Námsmaður skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Viðhalda lífsstílsbreytingum.</th>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Ástunda reglulega og fjölbreytta hreyfingu.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Takast á við áskoranir daglegs lífs varðandi mataræði, hreyfingu og lifnaðarhætti.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Takmarka áhrif bakslaga á framvindu þjálfunarinnar.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Viðhalda jákvæðu viðhorfi til eigin heilsu.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Nýta aðferðir til að vinna með neikvæð hugsnamynstur og sýna sér og öðrum mildi.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Skapa aðstæður til heilsuefningar í sínu nærumhverfi með því að fá í lið með sér fjölskyldu, vini og samstarfsmenn.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Dagsetning   Staður   Undirskrift leiðbeinanda
**Færnimappa og / eða verkdagbók**

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

<table>
<thead>
<tr>
<th>Dagsetning</th>
<th>Staður</th>
<th>Undirskrift þátttakanda</th>
</tr>
</thead>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Dagsetning</th>
<th>Staður</th>
<th>Undirskrift umsagnaradila</th>
</tr>
</thead>
</table>