







<b>Inngangur.....</b>	<b>1</b>
Forsendur náms.....	2
Hugtök í námsmarkmiðum .....	3
Lokamarkmið .....	3
Skipulag náms.....	4
<b>Námsþættir og lýsingar .....</b>	<b>5</b>
Kynning .....	5
Skyndihjálpar.....	6
Sálræn skyndihjálpar .....	7
Líkamsbeiting og vinnustaða .....	8
Almenn sálfræði og siðfræði .....	9
Samskipti á vinnustað - einelti.....	10
Þjónustulund og framkoma .....	11
Áhrif mataræðis á heilsuna.....	12
Hreinlæti og smit .....	13
Algengir sjúkdómar .....	14
Sýkingar á sjúkra- og öldrunarstofnunum .....	15
Smit og smitleiðir.....	16
Mat á námi og námsleið.....	17
<b>Mat til styttingar náms í framhaldsskóla.....</b>	<b>18</b>



Nám fyrir ófaglærða starfsmenn í heilbrigðis- og félagsþjónustu er hannað af **Miðstöð simeenntunar á Suðurnesjum**.

Námið er 60 kennslustundir. Menntamálaráðuneytið hefur samþykkt að meta megi það til styttingar náms í framhaldsskóla til allt að 5 einingum. Meta má námið á móti allt að 5 einingum í vali, 5 einingum á kjörsviði og/eða til almennra greina eftir styrkleika viðkomandi.

Tilgangur námsins er að stuðla að jákvæðu viðhorfi námsmanna til áframhaldandi náms og auðvelda þeim að takast á við ný verkefni í vinnu. Í náminu er lögð áhersla á að námsmenn læri að læra, efla sjálfstraust sitt og lífsleikni. Námið er ætlað fullorðnu fólki á vinnumarkaði, eldra en 20 ára og með stutta skólagöngu.

Námsskrá þessi er ætluð námsmönnum, leiðbeinendum og þeim sem vilja bjóða nám af þessu tagi. Námsskráin er einnig ætluð þeim sem vilja leggja mat á þýðingu námsins til starfs, áframhaldandi náms eða annars sem nám af þessu tagi kann að hafa þýðingu fyrir.

Námsskrá þessi er gefin út af Fræðslumiðstöð atvinnulífsins með það að markmiði að auka skilvirkni og gæði náms, gera nám gagnsærra og auðvelda styttingu á framhaldsskólanámi.

Fræðslumiðstöð atvinnulífsins gerir kröfur til þeirra sem heimild fá til að nota námsskrá þessa um að þeir framfylgi formlegu gæðakerfi sem FA þróar og viðurkennir. Einnig að framkvæmdaraðili framfylgi skilgreindum kennslufræðilegum kröfum sem þróaðar verða og viðurkenndar af FA.



Í þessu námi eru námsmenn á misjöfnum aldri, með mislangan starfsaldur í ólíkum störfum. Reynsla þeirra er því afar misjöfn og misjafnt hve langt er um liðið frá því þeir voru síðast í skóla. Engar kröfur eru gerðar til lágmarksskólagöngu áður en nám hefst. Námsmenn gangast ekki undir formleg próf.

Nám byggist á frammistöðu og ábyrgð einstaklings en einnig samvinnu og samábyrgð allra sem koma við sögu þess. Námsárangur er ekki aðeins vitnisburður um frammistöðu einstaklings. Námsárangur er einnig vitnisburður um aðstæður til náms og vitnisburður um árangur af samvinnu námsmanna og leiðbeinenda.

Áhersla er lögð á aðbúnað, efni og aðferðir sem auðvelda fullorðnum nám. Til þess þarf leiðbeiningar sem taka mið af aðferðum góðra leiðtoga, leiðsögumanna og leiðbeinenda. Námsefni, framsetningu og framvindu náms verður að sníða eftir forsendum fullorðinna. Aðbúnaður og aðstaða verða að hæfa fullorðnu fólki.

Leiðbeinandi þarf að hafa færni til að skilgreina þarfir, tilgang og markmið starfs síns með námsmönnum og skilgreina þá með tilliti til forþekkingar, markmiða og leiða. Hann þarf að geta raðað niður námsefni með tilliti til markmiða, skipulags efnis og tímasetninga. Leiðbeiningar eiga að vera við hæfi fullorðinna og í samræmi við kröfur sem gerðar eru til námsaðstöðu þeirra.

Leiðbeinandi verður að búa yfir samskiptafærni til að tengjast námsmönnum og vinna traust þeirra. Hann á að skapa vinsamlegt andrúmsloft og sýna hinum fullorðna námsmanni - reynslu hans og þekkingu - fulla virðingu. Enn fremur þarf leiðbeinandi að gera sér ljósar ástæður námsmanns til að taka þátt í náminu og markmiðum hans með því. Leiðbeinandi verður einnig að gera sér grein fyrir algengum hindrunum í námi fullorðinna (eins og t.d. kvíða og óöryggi) og bregðast á viðeigandi hátt við þeim.

Leiðbeinanda ber að örva og hvetja námsmenn og leggja sig fram um að svara þörfum þeirra fyrir útskýringar og endurgjöf. Hann verður að gera sér ljóst að eðlislægar forsendur til að læra eru mismunandi. Því er gerð krafa til þess að framsetning hans sé ekki einhæf eða vélræn heldur lagi sig að mismunandi færni þeirra með það fyrir augum að auðvelda þeim nám. Enn fremur þurfa framsetning og viðfangsefni að hafa sem mesta skírskotun til veruleika og reynslu námsmanna.

Námsmenn eiga að fá tækifæri til að spreyta sig á margvíslegan hátt. Verkefnavinna, atvikakönnun, hlutverkaleikur, verklegar æfingar upp á eigin spýtur eða í hópi, rök-ræður, umræður og sjálfsmat eru dæmi um aðferðir sem leiðbeinandi getur beitt í því skyni að sem flestir finni námstækni og námshraða við hæfi sitt.

Mikil áhersla er lögð á að leiðbeinandi og námsmenn fari sem oftast yfir það sem hefur áunnist. Leiðbeinandi á að hafa færni til að meta árangur námsmanna án þess að nota hefðbundin próf, meta námsferlið, nota símataaðferðir og gefa skýrslu um niðurstöður.



## Hugtök í námsmarkmiðum

Í námsmarkmiðum fagnámskeiðsins eru eftirfarandi hugtök notuð:

- *kynnast* í merkingunni komast í kynni við, vita af einhverju.
- *þekkja* í merkingunni bera kennsl á, átta sig á, hafa vitneskju um.
- *auka færni sína* í merkingunni að eflast, að taka framförum í viðkomandi námsgrein frá því að námsmaður hóf nám.
- *vera fær um* í merkingunni hafa á valdi sínu, geta eitthvað sem maður hefur lært, kunna að gera eitthvað, hafa lært vinnubrögð, gera sér grein fyrir einhverju, vita hvernig eitthvað er.



## Lokamarkmið

Lokamarkmið námsins eru að námsmaður:

- auki færni sína í námsþáttum fagnámskeiðsins.
- hafi jákvæð viðhorf gagnvart áframhaldandi námi.
- auki þekkingu sína og færni í skyndihjálp.
- kynnist gildi sálræns stuðnings.
- bæti vinnustöðu og vinnuhreyfingar í starfi og frítíma.
- þekki helstu hugtök, markmið og aðferðir siðfræðinnar og siðareglna starfsstétta.
- auki færni sína til að veita þjónustu.
- þekki næringarefni, hlutverk þeirra og ráðlagða neyslu.
- auki færni sína í sóttvörnum.
- kynnist mikilvægi hreinlætis.
- kynnist meðferð, umgengni og hreinsun hjúkrunargagna.
- þekki orsakir, greiningu og helstu meðferðarúrræði algengustu sjúkdóma.
- hafi mætt a. m. k. 80% skv. stundaskrá fagnámskeiðsins.

Formleg próf eru ekki lögð fyrir en mikil áhersla lögð á að leiðbeinandi og námsmenn fari sem oftast yfir það sem hefur áunnist og framfarir hjá námsmönnum séu tryggðar. Leiðbeinandi á að hafa færni til að meta árangur námsmanna án þess að nota hefðbundin próf, meta námsferlið og nota símataaðferðir.



Námið er samtals 60 kennslustundir. Hver kennslustund er 40 mínútur. Námsmenn eiga ekki að vera fleiri en 18. Lesblindum og þeim sem stríða við lestrarerfiðleika á að liðsinna þegar þess er þörf.

Æskilegt er að umsjónarmaður námsins sjái um kynningu námsskrár og dagskrár námsins og verði í augum námsmanna þungamiðja skólastarfsins. Hann sér til þess að framsetning námsþátta skarist ekki fyrir tilviljun heldur skírskoti leiðbeinendur meðvitað til annarra námsþátta eða samþætti eftir því sem við á.

Heimilt er að breyta vægi einstakra þátta námsins, fella niður námsþætti og bæta við aðra eða bæta skyldum námsþáttum við án þess þó að draga úr heildarfjölda námsstunda enda fari breytingin ekki í bága við markmið fagnámskeiðsins né tilgang þess.

Þessi námsskrá er byggð á eftirfarandi námsþáttum:

Námsþættir	Kst
Kynning	0,5
Skyndihjálp	10
Sálræn skyndihjálp	6
Líkamsbeiting og vinnustaða	3
Almenn sálfræði og siðfræði	5
Samskipti á vinnustað - einelti	4
Þjónustulund og framkoma	4
Áhrif mataræðis á heilsuna	5
Hreinlæti og smit	8
Algengir sjúkdómar	6
Sýkingar á sjúkra- og öldrunarstofnunum	5
Smit og smitleiðir	3
Mat á námi og námsleið	0,5
<b>Samtals</b>	<b>60</b>



Um námsmarkmið, námslýsingar, námsaðferðir og námsefni ber almennt að hafa í huga að öll umgjörð og framkvæmd námsins er til að greiða fyrir námi. Enn fremur að námsmenn fagnámskeiðsins hafa misjafna lífsreynslu, læra með mismunandi hætti og þurfa til þess mislangan tíma. Framsetning námsefnis, vægi og innihald námsþátta verður því að laga, eins og kostur er, að þörfum þeirra.

Nauðsynlegt er að forþekking námsmanna sé könnuð í upphafi námsþátta. Leiðbeinendur verða að laga efni sitt og aðferðir að þekkingu námsmanna og þörfum fullorðins fólks sem er að reyna sig í námi jafnvel eftir langt hlé.



## Kynning

0,5 kennslustund

### Námsmarkmið:

---

Að námsmenn

- þekki forsendur og lokamarkmið þessa náms.
- kynnist hverjir öðrum.
- verði færir um að tjá væntingar sínar til námsins.

### Námslýsing:

---

Megináhersla er lögð á markmið og forsendur námsins. Einnig að leiða í ljós væntingar sem námsmenn hafa til námsins. Losað er um spennu jafnframt því að námsmenn kynnast hverjir öðrum og umsjónarmanni námsins.

### Námsaðferð:

---

Kynning, umræður og einstaklingsvinna. Námsmenn eru virkjaðir í kynningaraðferð sem losar um spennu jafnframt því að þeir kynnast.

### Námsefni:

---

Námsskrá fagnámskeiðsins og dagskrá.



### Námsmarkmið:

---

Að námsmenn

- auki þekkingu og færni í að beita á öruggan hátt einföldum aðferðum í skyndihjálp.
- auki færni í að meta almenn einkenni algengra sjúkdóma og áverka.

### Námslýsing:

---

Megináhersla er lögð á aðgerðir á vettvangi, skoðun og mat, endurlífgun fullorðinna, blæðingu, lost og bráða sjúkdóma.

### Námsaðferð:

---

Leiðbeinandi kynnir efnið, stjórnar umræðum og verklegum æfingum.

### Námsefni:

---

Skyndihjálp og endurlífgun; Rauði kross Íslands 2000. Vinnubók. Myndbönd.



### Námsmarkmið:

---

Að námsmenn

- kynnist gildi sálræns stuðnings við aðstæður sem geta valdið áföllum.
- þekki helstu einkenni áfalla.
- þekki sálræn og líkamleg eftirköst áfalla og þætti sem hafa áhrif á þau.

### Námslýsing:

---

Áhersla er lögð á það sem hefur áhrif vegna alvarlegra atvika á einstaklinginn og sálræna skyndihjálp. Farið verður í sjálfsrýni, þ.e.a.s. hvað get ég gert? Stuðningur vegna úrvinnslu alvarlegs atviks. Einnig verður farið yfir muninn á alvarlegum atvikum og glímunni við lífið. Áhrif streitu á einstaklinginn og sorg og sorgarferlið.

### Námsaðferð:

---

Leiðbeinandi kynnir efnið, stýrir umræðum og leggur fyrir sjálfsmat.

### Námsefni:

---

T.d. verkefni og ljósrit sem leiðbeinandi leggur til.



### Námsmarkmið:

---

Að námsmenn

- auki færni sína í líkamsbeitingu í starfi og frítíma.
- verði færir um að stuðla að bættri eigin heilsu og vellíðan.

### Námslýsing:

---

Áhersla er lögð á byggingu líkamans, líkamsstöðu, vinnustellingar og lyftitækni.

### Námsaðferð:

---

Leiðbeinandi kynnir efnið, leggur fyrir verkefni, stjórnar umræðum og æfingum.

### Námsefni:

---

T.d. ljósrit og verkefni sem leiðbeinandi leggur til.



### Námsmarkmið:

---

Að námsmenn

- þekki helstu hugtök, markmið og aðferð siðfræðinnar.
- kynnist siðareglum starfsstétta.
- þekki helstu starfssvið sálfræðinga og viti hvernig sálfræði nýtist í daglegu lífi og í meðferð.

### Námslýsing:

---

Fjallað er um reglur í mannlegum samskiptum, siðareglur heilbrigðisstétta og rétt sjúklings.

### Námsaðferð:

---

Leiðbeinandi kynnir efnið og stýrir umræðum.

### Námsefni:

---

T.d. ljósrit sem leiðbeinandi leggur til.



### Námsmarkmið:

---

Að námsmenn

- kynnist eigin samskiptaháttum og persónulegum stíl.
- þekki grundvallaratriði samskipta og hvernig þau tengjast sjálfsmynd og framkomu.
- kynnist áhrifum sterkrar liðsheildar.
- þekki grundvallaratriði góðra mannlegra samskipta og mikilvægi þeirra fyrir vellíðan einstaklingsins og árangur í starfi.
- auki færni og vilja til samvinnu á vinnustað.

### Námslýsing:

---

Fjallað um samskipti og framkomu og hvernig sjálfsmynd einstaklingsins hefur áhrif á samskiptahætti hans. Farið í grundvallarreglur samskipta; hvað einkennir góðan vinnustað, fyrirtækjamenningu, boðskipti, uppbyggilegt starfsumhverfi og árangursríkt hópstarf. Einnig hvernig sterk liðsheild getur verið undirstaða árangurs og velgengni.

### Námsaðferð:

---

Leiðbeinandi kynnir efnið, umræður og verkefni.

### Námsefni:

---

T.d. ljósrit sem leiðbeinandi leggur til og myndbönd.



### Námsmarkmið:

---

Að námsmenn

- auki færni sína í þjónustu.
- verði færir um að þekkja væntingar viðskiptavinarins.
- auki færni í að sýna viðskiptavinum gott viðmót og framkomu.

### Námslýsing:

---

Lögð áhersla á væntingar viðskiptavina og mikilvægi góðrar þjónustu. Einnig atriði sem skipta máli í huga viðskiptavinarins. Mismunandi þjónustustig skoðuð og athygli vakin á mikilvægi viðmóts og framkomu í þjónustu.

### Námsaðferð:

---

Leiðbeinandi kynnir efnið, umræður og æfingar.

### Námsefni:

---

T.d. ljósrit sem leiðbeinandi leggur til.



### Námsmarkmið:

---

Að námsmenn

- þekki næringarefni, hlutverk þeirra og ráðlagða neyslu.
- kynnist því sem felst í hugtakinu „hollar neysluvenjur“.
- verði færir um að nota næringarefnatöflu við útreikninga á orku- og næringarinnihaldi fæðu.

### Námslýsing:

---

Fjallað um orkuefnin, vatn, vítamín og steinefni. Fjallað um manneldisráðleggingar og ráðlagða dagskammta. Fjallað almennt um mataræði og tengsl þess við þætti eins og mismunandi aldurs skeið, ofþyngd, það að vera of grannur og sjúkdóma á borð við hjartasjúkdóma og sykursýki. Fjallað um fæðubótarneyslu og hvort fæðubótarneysla eigi rétt á sér. Kynnt til sögunnar svo kallað neyslukerfi sem á aðgengilegan hátt gerir kleift að sjá hvernig neysla samræmist almennum næringarráðleggingum.

### Námsaðferð:

---

Leiðbeinandi kynnir efnið, umræður og verklegar æfingar.

### Námsefni:

---

T.d. ljósrit og verkefni sem leiðbeinandi leggur til.



### Námsmarkmið:

---

Að námsmenn

- kynnist almennu hreinlæti á vinnustað.
- þekki mikilvægi þess að rjúfa smitleiðir.
- kynnist meðferð, umgengni og hreinsun hjúkrunargagna.
- þekki helstu aðferðir til að eyða sýklum.

### Námslýsing:

---

Fjallað um almennt hreinlæti á vinnustað og mikilvægi þess í að rjúfa smitleiðir. Fjallað um persónulegt hreinlæti á vinnustað. Einnig um meðferð, umgengni og hreinsun hjúkrunargagna. Enn fremur helstu aðferðir til að eyða sýklum svo sem sótthreinsun og dauðhreinsun.

### Námsaðferð:

---

Leiðbeinandi kynnir efnið og verkefnavinna.

### Námsefni:

---

T.d. ljósrit sem leiðbeinandi leggur til.



## Algengir sjúkdómar

6 kennslustundir

### Námsmarkmið:

---

Að námsmenn

- þekki algengustu sjúkdóma, orsakir þeirra, greiningu og helstu meðferðarúrræði.
- auki færni sína í fyrirbyggjandi aðgerðum gegn algengustu sjúkdómum.

### Námslýsing:

---

Fjallað um algengustu sjúkdóma í nútímasamfélagi svo sem hjarta- og æðasjúkdóma, krabbamein, sykursýki, öndunarfæra- og ofnæmissjúkdóma. Fjallað um orsakir þessara sjúkdóma, greiningu og helstu meðferðarúrræði. Einnig verður lögð áhersla á fyrirbyggjandi aðgerðir gegn sjúkdómum af þessu tagi.

### Námsaðferð:

---

Leiðbeinandi kynnir efnið og verkefnavinna.

### Námsefni:

---

T.d. ljósrit sem leiðbeinandi leggur til.



## Sýkingar á sjúkra- og öldrunarstofnunum

5 kennslustundir

### Námsmarkmið:

---

Að námsmenn

- þekki smit og smitleiðir og hvernig sýking á sér stað.
- þekki hverjar eru algengustu sjúkrahúsasýkingar.
- þekki mikilvægi og ábyrgð allra starfsmanna í sóttvörnum.
- þekki hvernig sýkingarvörnum er háttað á sínum vinnustað.

### Námslýsing:

---

Farið verður yfir flokka örvera, hvernig smit á sér stað og ýmsar smitleiðir. Gerð grein fyrir hvernig smitkeðjum er háttað og hvernig þær eru rofnar. Farið yfir undirstöðuatriði sóttvarna á sjúkra- og öldrunarstofnunum. Einnig mikilvægi þess að hefta útbreiðslu sýkla á sjúkra- og öldrunarstofnunum.

### Námsaðferð:

---

Leiðbeinandi kynnir efnið og hópvinna.

### Námsefni:

---

T.d. ljósrit sem leiðbeinandi leggur til.



## Smit og smitleiðir

3 kennslustundir

### Námsmarkmið:

---

Að námsmenn

- þekki örverur og geti gert grein fyrir hlutverki þeirra og sjúkdómsvaldandi eiginleikum.
- þekki algengar smitleiðir og verði færir um að koma í veg fyrir smit.

### Námslýsing:

---

Farið yfir helstu flokka örvera, mismunandi tegundir, kjöraðstæður og eðli hvers flokks auk þess að gera grein fyrir því hvað fastaflóra er. Grundvallaratriði í vörnum líkamans gegn sýklum. Mikilvægi þess að þekkja smitleiðir og hvernig unnið er með þá þekkingu.

### Námsaðferð:

---

Leiðbeinandi kynnir efnið, stutt myndband og hópvinna.

### Námsefni:

---

T.d. ljósrit sem leiðbeinandi leggur til.



## Mat á námi og námsleið

0,5 kennslustund

### Námsmarkmið:

---

Að námsmenn

- leggi mat á námið og markmið þess.
- þekki ábyrgð sem fylgir því að meta sjálfa sig og aðra.
- leggi mat á markmið sín og framfarir sínar í náminu.

### Námslýsing:

---

Í lok námsins fara námsmenn yfir hverju námið hefur skilað hverjum einstökum og hópnum í heild. Námsmenn bera saman stöðu sína nú í lok námsins við markmið sem þeir settu sér í upphafi námsins og væntingar sem þeir höfðu þá til þess.

Leiðbeinendur meta árangur námsmanna án þess að nota hefðbundin próf, meta námsferlið og nota símataðferðir til að staðfesta að námsmenn hafi náð lokamarkmiðum námsleiðarinnar á viðunandi hátt svo og markmiðum námsþátta námsins.

Námsmenn leggja mat á námið, markmið námsleiðarinnar, skipulag vinnunnar, leiðbeinendur og aðra þætti námsstarfsins.

### Námsaðferð:

---

Leiðbeinandi stjórnar umræðum og leggur t.d. fyrir gátlista, umsagnarblöð eða annað sem hjálpar til þess að námsmenn geti unnið skipulega að mati sínu.

### Námsefni:

---

T.d. námsskrá auk markmiða og væntinga námsmanna í upphafi náms.



Menntamálaráðuneytið hefur samþykkt að meta Fagnámskeið II fyrir starfsmenn í heilbrigðis- og félagsþjónustu til styttingar á námi í framhaldsskóla til allt að 5 einingum. Meta má námið á móti allt að 5 einingum í vali, 5 einingum á kjörsviði og/eða til almennra greina eftir styrkleika viðkomandi.

Nám og námsþætti í þessu námi má til dæmis meta á móti eftirfarandi áföngum í AÐALNÁMSKRÁ FRAMHALDSSKÓLA 2004:

VÁS 102 Viðbrögð við áföllum og sorg

LKN 103 Lífsleikni

Til að meta styrkleika einstaklings er hægt að nota einhverja af eftirtöldum aðferðum:

1. Framlögð gögn um fyrra nám, t.d. staðfestingu frá leiðbeinanda í *Fagnámskeiði II fyrir starfsmenn í heilbrigðis- og félagsþjónustu*
2. Starfsferilsskrá
3. Viðtöl við einstakling, þar með talið sjálfsmat
4. Stöðupróf

**Ekki er tryggt að námsmaður geti nýtt allar einingarnar til styttingar á námi í framhaldsskóla, það fer eftir tegund náms og námsferli viðkomandi námsmanns.**



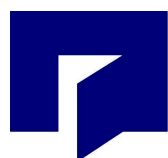
**Fræðslumiðstöð atvinnulífsins ehf.** var stofnuð af Alþýðusambandi Íslands og Samtökum atvinnulífsins í desember 2002.

**Hlutverk** hennar er að vera samstarfsvettvangur stofnaðilanna um fullorðinsfræðslu og starfsmenntun í samstarfi við aðrar fræðslustofnanir á vegum aðildarsamtaka ASÍ og SA.

**Fræðslumiðstöð atvinnulífsins** vinnur samkvæmt samþykktum og þjónustusamningi sem gerður hefur verið við menntamálaráðuneytið.

**Starfsemin** beinist að þeim sem ekki hafa lokið námi úr framhaldsskóla og innflytjendum.

**Markmiðið** er að veita starfsmönnum, sem ekki hafa lokið prófi frá framhaldsskóla, tækifæri til að afla sér menntunar eða bæta stöðu sína á vinnumarkaði.



FRÆÐSLUMIÐSTÖÐ  
ATVINNULÍFSINS

[www.frae.is](http://www.frae.is), sími 599 1400