



Líkamsbeiting – námskeið í þremur hlutum  
LÍBE1HB01  
Námsáætlun – Haust 2023

Fjölbrautaskóli Suðurlands

---

**Kennari:** Sigrún Ína Ásbergisdóttir

**Skammstöfun:** SIA

**Áfangalýsing:**

Í áfanganum er fjallað um vinnuumhverfi og áhrif þess á líkamlega og andlega líðan. Farið er í líkamsvitund og líkamsbeitingu, vinnutækni við ólíkar aðstæður og mismunandi störf. Fjallað er um leiðir til að draga úr líkamlegu og andlegu álagi við vinnu. Nemandi leysir ýmis verkefni, með og án léttitækja.

**Markmið:**

**Þekkingarviðmið:**

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Áhrifum vinnuumhverfis á starfsfólk.
- Líkamsvitund og hreyfingu.
- Mismunandi vinnuaðstöðu.
- Mismunandi beitingu líkamans við ólík störf.
- Ýmsum léttitækjum sem draga úr líkamlegu álagi og hættu á álagsmeinum.
- Áhrifum álags og hvíldar á líkamann.

**Leikniviðmið:**

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Skipuleggja vinnurými sitt með tilliti til góðrar líkamsbeitingar og annarra áhrifaþátta í vinnuumhverfi.
- Nota heppilega vinnutækni.
- Nýta sér léttitæki til forvarnar.

**Hæfniviðmið:**

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

- Gera sér grein fyrir áhrifum vinnunnar á líkamann og mikilvægi góðrar líkamsbeitingar.
- Geta notað góða vinnutækni og fundið leiðir til að efla líkamsbeitingu og vinnutækni.
- Geta greint afleiðingar og einkenni rangrar líkamsbeitingar og vinnutækni og fundið leiðir til að verjast þeim.
- Geta sjálfur unnið að eigin heilsuefningu og vellíðan með því að nota rétta líkamsbeitingu og vinnutækni.
- Upplýsa aðra um kosti góðrar líkamsbeitingar og vinnutækni.

**Námsefni:**

Efni frá kennara og myndbönd frá vinnueftirlitinu.

**Sérreglur áfangans og námsmat:**

100% mæting í þessa þrjá daga og góð þátttaka í æfingum og verkefnum.

**Kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar.**