

HELGA BJÖRK BJARNADÓTTIR OG SÓLVEIG BESSA MAGNÚSDÓTTIR

HEILSU- OG TÓMSTUNDABRAUT



Helga Björk Bjarnadóttir



Sólveig Bessa Magnúsdóttir

Fræðslumiðstöð Vestfjarða og Símenntunarmiðstöðin á Vesturlandi hafa á undanföllum árum haldið námskeið fyrir fólk með fötlun í samstarfi við Fjölmenn, símenntunar- og þekkingarmiðstöð. Árið 2012 var ákveðið að fara í slíkt samstarf til að bjóða upp á lengri námsbraut fyrir fólk með fötlun.

Sótt var um fjármögnun tveggja anna brautar til Þróunarsjóðs framhaldsfræðslu og fengu þessar tvær símenntunarmiðstöðvar styrk í maí 2012 til þróunar og kennslu að upphæð 5.950.000 kr.

Brautin fékk nafnið Heilsu- og tómstundabraut, 198 kennslustunda námskrá fyrir fólk með fötlun á aldrinum 20–35 ára. Markmiðið var að efla virkni námsmanna, stuðla að áframhaldandi námi og þátttöku á vinnumarkaði.

UNDIRBÚNINGUR OG SKIPULAG

Á vorönn 2012 hófst undirbúningur með það að markmiði að hefja kennslu í septemberlok.

Verkefnisstjórar hittust tvisvar og ræddu fyrirkomulag

námsins, gerðu drög að námskrá og settu saman stunda- og verkefnisstjórar funduðu með umsjónarmönnum Heilsu- og tómstundabrautar Fjölmennar og fengu til afnota námsefni sem þeir eru að þróa.

Námið var kynnt á vefsíðum símenntunarmiðstöðvanna tveggja sem og með kynningarbréfi og kynningarfundi í kjölfarið. Í framhaldi voru ráðnir leiðbeinendur til kennslu.

Lagt var upp með að verkefnisstjórar og leiðbeinendur hefðu samráð um kennslu og skipulag milli símenntunarmiðstöðva eins og frekast væri unnt, þar á meðal um fyrirkomulag náms. Stundatöflur voru samræmdar milli stöðvanna og leiðbeinendur á hvorum stað sáu um nánari útfærslu námsþátta og lögðu fram kennsluáætlun.

FRAMKVÆMD NÁMS

Nemendur

Fimm nemendur skráðu sig í námið á Ísafirði og fjórir í Borgarnesi. Á Ísafirði voru þátttakendur á aldrinum 21–24 ára, þrjár konur og tveir karlar. Í Borgarnesi var aldursdreifing á bilinu 21–37 ára, ein kona og þrír karlar. Mæting í námið var mjög góð, allir nemendur luku brautinni með 80% mætingu eða meira. Bakgrunnur námsmanna var mismun-



Þátttakendur á Ísafirði.



Myndlistartími í Borgarnesi.

andi, í Borgarnesi voru þeir allir starfsmenn á vernduðum vinnustað og flestir með stutta skólagöngu að baki. Á Ísafirði var einn nemandi starfsmaður á hæfingarstöð en aðrir voru án vinnu. Fjórir nemendanna höfðu nýlokið námi á starfsbraut við Menntaskólann á Ísafirði og einn var nemandi þar á almennri braut.

Tilgangur og markmið

Tilgangur námsins var að efla andlega og líkamlega heilsu með því að stuðla að aukinni virkni og efla sjálfstraust námsmanna. Síðast en ekki síst var markmiðið að auka lífsgæði nemenda, jákvæðni og samvinnu. Eftirfarandi markmið voru sett í upphafi náms:

- Að nemandi læri grundvallarþætti heilbrigðs lífneris.
- Að nemandi sé sjálfstæður um að framfylgja hreyfingar-áætlun.
- Að nemandi geti eldað einfaldar og hollar máltíðir.
- Að nemandi finni mikilvægi þess að vera virkur í tómstundum.

Leiðir

Kennt var eftir sameiginlegri námsskrá. Leiðbeinendur gerðu kennsluáætlun þar sem hver kennslustund var skipulögð. Var henni framfylgt eins og kostur var og endurskoðuð reglulega en þannig var lagt upp með stöðugleika gagnvart nemendum. Útfærsla kennsluáætlana var mismunandi milli miðstöðvanna og tók mið af mismunandi aðstæðum á hvorum stað.

Áhersla var lögð á góða mætingu og stundvísi. Lagt var upp með einstaklingsmiðað nám og verkefnaval við hæfi hvers og eins.

Námstillöggun

Á haustönn 2012 var kennt í tíu vikur, þ.e. 24. september til 28. nóvember. Á vorönn 2013 var kennt í tólf vikur, það er frá 21. janúar til 24. apríl. Kennt var á mánudögum, þriðjudögum og miðvikudögum þrjár kennslustundir á dag. Á Ísafirði var kennsla kl. 10:00–12:00 báðar annirnar en í Borgarnesi kl. 10:00–12:00 á haustönn og 13:00–15:00 á vorönn. Heimanám var mjög lítið og engin próf tekin. Mætingarskylda var 80% samkvæmt reglum Fræðslumiðstöðvar atvinnulífsins.

Námið innihélt eftirfarandi námsþætti:

Námsþættir	Kennslustundir		
	haust	vor	alls
Líkamsrækt	30	30	
Matreiðsla	20	20	
Sjálfsstyrking	10	10	
Heilsa og vellíðan	10	10	
Tölvuvinnsla	10	10	
Listir	9	9	
Verkefnavinna		20	
	89	109	198

SAMANTÆKT

Í heildina séð tókst námið einstaklega vel. Markmiðin sem lagt var upp með náðust að miklu leyti en þó ekki að öllu. Ástæðu þess að þau náðust ekki teljum við meðal annars þá



Frá útskrift í Borgarnesi.

að námsbrautin hafi verið of stutt. Sá tími sem ætlaður var í námsþættina bauð t.d. ekki upp á yfirfærslu þekkingarinnar í daglegt líf námsmanna.

Nemendur voru áhugasamir, ánægðir og ástundun var góð. Nemendur stóðu saman og mikil samkennd ríkti í hópunum, þeir náðu að tengjast nokkuð vel og aðstoðuðu hver annan. Veganestið var samvinna, jákvæðni og áræðni. Í ljós kom að góð samvinna við heimili og vinnustaði námsmanna og aðra tengiliði þeirra var afar mikilvæg.

Það er niðurstaða verkefnisstjóra að kennsla á þessari braut henti í alla staði vel, bæði hvað varðar námsþætti og skipulag. Þó er nauðsynlegt að námsbrautin verði lengri til þess að gefa svigrúm til að yfirfæra námið í daglegt líf en það er sérstaklega áriðandi í kennslu fólks með fötlun.

UM HÖFUNDANA

Helga Björk Bjarnadóttir hefur starfað sem verkefnastjóri hjá Símenntunarmiðstöðinni á Vesturlandi frá árinu 2011. Hefur hún umsjón með námi fyrir fólk með fötlun hjá miðstöðinni. Hún er þroskaþjálfari að mennt og hefur starfað við málaflokk fatlaðra síðustu ár.

Sólveig Bessa Magnúsdóttir starfar sem verkefnastjóri hjá Fræðslumiðstöð Vestfjarða. Helstu verkefni hennar tengjast námi fyrir fólk með fötlun eða námshindranir auk þess að halda utan um almenn námskeið. Sólveig Bessa er þroskaþjálfari að mennt og er einnig með diplóma í sérkennslu-fræðum frá KHÍ.