

# Inngangur að heilsunuddi INNU2GR05 Námsáætlun haustönn, 2023



<b>Kennari</b>	María Albína Tryggvadóttir maria.a.tryggvadottir@vma.is	<b>Sk.st.</b>	MAL
----------------	--	---------------	-----

## Áfangalýsing:

Fjallað um sögu nudds, þróun og baráttu nuddara fyrir viðurkenningu á starfsgrein sinni. Kannaðar eru nýlegar rannsóknir á verkan nudds til græðingar og rædd aðferðafræðileg vandamál varðandi mælingar á virkni græðingar. Skoðuð eru tengsl streitu og sjúkdóma, t.d. hjartasjúkdóma, auk samspils öndunar og streitu. Rætt er um starfskenningar græðara og gildi þess að starfandi meðferðaraðilar móti sér starfskenningu og þekki hana. Kynntar eru nokkrar græðingaraðferðir og þær meðferðarforsendur sem þær byggja á. Kennd er stutt nuddmeðferð, án olíu, sem hentar t.d. á vinnustöðum.

## Markmið:

### Þekkingarviðmið

#### Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- sögu og þróun nuddmeðferða og sess þeirra innan mismunandi menningarsamfélaga
- hvernig reynsluvísindi annars vegar og vísindalegar sannprófanir hins vegar móta hugmyndir manna um nudd
- mögulegum og sannanlegum áhrifum nudds á heilbrigði fólks
- þeim forsendum sem nuddmeðferð og græðing byggir á og tengslum orku og efnis í því samspili
- snertiflötum nudds við aðrar græðingaraðferðir og heilbrigðisgreinar
- lagaumhverfi græðara og þeim forsendum sem það byggir á
- mögulegum starfsvettvangi heilsunuddara
- mögulegum tilfinningalegum yfirfærslum sem geta komið upp í samskiptum við skjólstæðinga
- hugtökunum heilsuefling og valdefling
- starfskenningum

## Leikniviðmið

#### Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- nota stutt form af nuddi þar sem skjólstæðingur er í fötum
- beita líkama sínum á áhrifaríkan hátt við nuddmeðferð
- nota rugg til að tengja sig við nuddþega og gefa slökunarmeðferð byggða á ruggi

## Hæfniviðmið

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

- gefa nuddvinnu sinni mismunandi ásetning
- útskýra og rökstyðja starfskenningu sína
- valdefla skjólstæðinga sína
- útskýra og miðla gagnsemi þess að fara í nuddmeðferð og möguleg jákvæð áhrif þess
- útskýra meðferðarforsendur einnar annarrar græðingaraðferðar og tengja við nuddmeðferð
- útskýra og rökræða þá siðfræðilegu breytni sem starf heilsunuddara þarf að grundvallast á

## Námsgögn:

Kennsluheftið: Inngangur að nuddi eftir Finnboga Gunnlaugsson. Útgáfuár: e.d.  
Efni frá kennara sett á kennsluvef.

Inngangur að heilsunuddi  
INNU2GR05  
Námsáætlun haustönn, 2023



Áætlun um yfirferð og fyrirlögn námsmatsþátta:

Tímabil (lotunúmer)	Námsefni (verklegt og bóklegt)	Heimavinna/verkefni	Vægi námsmatsþátta
Lota 1	Kennsluhefti Slökunaraðferðir Shiatsu Fyrirtækjaheimsókn	Upplýsingablað Stressfata Gildi	5% 5% 5%
Lota 2	Shiatsu Höfuðbeina- og spjaldhryggsméðferð Fyrirtækjaheimsókn	Jafningjamat Starfskenning	13% 20%
Lota 3	Bowen Fótanudd Stólanudd	Kynningar –græðingaraðferð Fræðsla	20% 20%

Námsmat og vægi námsmatsþátta:

<b>Matsform:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Símat	<input type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþátta	Vægi	
Tímaverkefni	Þrjú verkefni; um gildi, streitu, upplýsingablað.	15 %	
Virkni	Þátttaka og virkni í tímum	12 %	
Jafningjamat	Nemendur gefa umsögn og einkunn fyrir verklegar æfingar	13%	
Starfskenning	Skriflegt verkefni um starfskenningu nemandans þar sem hann gerir grein fyrir hugmyndum sínum sem nuddari og hvaðan þær hugmyndir eru komnar.	20%	
Kynning	Nemandi kynnir sér græðingaraðferð og segir frá henni	20%	
Fræðsla	Kynna sér gagnsemi nudds við einhverjum kvilla/sjúkdómi og kynna rannsókn/fræðigrein, miðað er við samvinnu tveggja nem.	20%	
	<b>Samtals:</b>	<b>100%</b>	

**Einkunnir fyrir hvern námsmatsþátt eru birtar í INNU á því formi sem best hentar.**  
**Annað:** Nemandi þarf að skila öllum námsmatsþáttum til að ljúka áfanganum. Verkefnum skal skila á tilsettum tíma, verkefni lækkar um hálfan fyrir hvern virkan dag sem fer fram yfir skiladag. Ekki er tekið við verkefnum viku eftir skiladag.

Kennari áskilur sér rétt til að breyta námsáætlun.

Dagsetning: 17.8'23

*Maria T.*

Undirritun kennara

*Anna María Jónsd.*

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils