

Svæðanudd SVNU3SN05 Námsáætlun Vorönn 2024



Verkefnaskólinn á Akureyri

Kennari	Anna Svava Traustadóttir	Sk.st.	AST
----------------	--------------------------	---------------	-----

Áfangalýsing:

Kennd er svæðameðferð, sem byggir á þeirri kenningu að svæði á fótum tengist líffærum og orkubrautum. Nemendum er kennt að þekkja þessi svæði eða punkta, finna hvernig þeir eru viðkomu þegar líkamsstarfsemi er í jafnvægi og meðhöndla þegar leiðréttingar er þörf. Fjallað er um algengar orsakir ójafnvægis í ýmsum kerfum líkamans og viðeigandi meðhöndlun við því.

Markmið:

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- sögu svæðanudds og þróun aðferðarinnar á Vesturlöndum
- þeirri hugmyndafræði sem liggur til grundvallar svæðanuddi
- viðbragðssvæðum fóta og tengingu þeirra við innri líffæri
- helstu gagrýni í umræðu um virkni svæðanudds
- ójafnvægi sem getur myndast í helstu kerfum líkamans

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- greina þau svæði á fæti sem þurfa meðferðar við
- staðsetja punkta á fæti og gefa þeim hæfilega örvun
- beita líkama sínum á áhrifaríkan hátt við meðferðina
- framkvæma svæðameðferð eftir kerfi Eunice Ingham
- skrá heilsufarssögu og upplýsingar um meðferð

Hæfniviðmið

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

- greina á fæti ástand líkamskerfa og gefa viðeigandi svæðameðferð
- fræða aðra um mögulegan ávinning svæðameðferðar

Námsgögn:

Námshefti Svæðameðferð I. Hluti samið af Kristjáni Jóhannessyni. Til afgreiðslu á skrifstofu VMA. Annað námsefni útvegað af kennara og afhent í lotu eða birt á moodle.

Svæðanudd SVNU3SN05 Námsáætlun Vorönn 2024



Áætlun um yfirferð og fyrirlögn námsmatsþátta:

Tímabil (vikunúmer/lotunúmer)	Námsæfni (verklegt og bóklegt)	Heimavinna/verkefni	Vægi námsmatsþátta
Lota 1 / Vika 1	Námshefti bls. 1 – 27. Saga svæðanudds og hvað það er. Beinabygging fótur. Svæðin á fótum, niðurröðun líkamakerfa og nuddtækni – kálomshreyfingin. Umbúnaður, lengd og dýpt meðferðar og sársaukamörk nuddþega. Verklegar æfingar.	Lesið yfir þessar blaðsíður og reyna að leggja svæðin á fótunum á minnið. Svæði höfuða. Sogaðakerfi. Beinagrindin, vöðvar og líðamót.	Verklegar æfingar 10%
Lota 2 / Vika 3	Námshefti bls. 28 – 36. Farið yfir efnið frá síðustu lotu og verklegu æfingarnar byrja á kerfum sem var farið yfir þá og svo bættum við við þeim sem eru í lesifni fyrir þessa lotu. Ríflum upp aðbúnaðinn og hvað þarf að hafa í huga fyrir nuddþegann og okkur sjálf við nuddið.	Lesið yfir þessar blaðsíður og reyna að leggja svæðin á fótunum á minnið. Öndunarferli. Hjarta. Meltingarkerfi: skjaldkirtill, kalkkirtlar, lifur, gallblaðra, bris, meltingarfæri og meltingarvegurinn.	Verklegar æfingar 10%
Lota 3 / Vika 5	Námshefti bls. 37 – 45. Upprifjun á síðustu tveimur lotum. Hér verða öll kerfi komin inn og við náum að nudda svokallað „hælnudd“. Verklegu æfingarnar snúast um að ná að samþætta efnið og fullkomna kálomshreyfinguna.	Lesið yfir þessar blaðsíður og reyna að leggja svæðin á fótunum á minnið. Þvagfæri, nýru, nýrnabættur, kynfæri, grindarhol, þrálátir kvillar, þind, kvíður og brjóst, lílfinningalíf, orkuflæðisauki og solar plexus.	Verklegar æfingar 10% Dagbók 15% Lokapróf 40%

Námsmat og vægi námsmatsþátta:

Matsform:	<input checked="" type="checkbox"/> Símat	<input type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþátta	Vægi	
Verklegar æfingar	Svæðanudd sem veitt er í lotum. Jafningjamat og mat kennara	30%	
Dagbók	Greinargerð nemanda unnin í lotum. Nemandi skrifar hugleiðingar um upplifun sína af því hvernig er að þiggja- og nudda svæðanudd og skilar til kennara	15%	
Vinnuframlag	Þátttaka nemanda og mæting í lotum	15%	
Lokapróf	Verklegt próf við lok lotu 3	40%	
Samtals:			100%
<u>Einkunnir fyrir hvern námsmatsþátt eru birtar í INNU á því formi sem best hentar.</u>			
Annað:			

Gangi þér vell

Dagsetning: 19.12.23

Anna Svavelt Austad.
Undirritun kennara

Mania A. Fe. 19/12/23
Undirritun brautarstj., fagsstj. eða staðgengils