

Indhold

Forord	8
Kompetencemål forud for skoleundervisningen i hovedforløbet	9
Tema 1: Læring og samarbejde	11
Kapitel 1: Læring	12
Livslang læring	12
Motivation for at lære	13
Læreprocesser	14
Læringsstile	15
De mange intelligenser	16
Rammer og vilkår for læring	17
Gode studievaner	18
Kapitel 2: Samarbejde	25
Samarbejde om et fælles mål	25
Det gode samarbejde	25
Opbygning af et samarbejde	29
Tema 2 Mennesket og dets forhold til andre	31
Kapitel 3: Relationer	32
Private og professionelle relationer	32
Omsorg og behov	34
Anerkendelse og respekt	39
Empati	42
Etik	43
Kapitel 4: Kommunikation	47
Kommunikationsformer	47
Verbal og nonverbal kommunikation	50
Kommunikation og følelser	54
Anerkendende kommunikation	55
Kapitel 5: Konfliktåndtering	58
Forhold, der påvirker antallet af konflikter	60
Konfliktformer	61
Konfliktmønstre	63

Konflikthåndtering og kommunikation	64
Vold og forebyggelse af vold	65
Kapitel 6: Menneskets psykiske udvikling	68
Menneskets psykiske udvikling i forskellige livsfaser	69
Tema 3: Arbejds miljø	81
Kapitel 7: Arbejds miljø	82
Faktorer, der har indflydelse på arbejdsmiljøet	82
Det fysiske arbejdsmiljø	83
Det psykiske arbejdsmiljø	88
Arbejds miljøloven	90
APV	92
Kapitel 8: Ergonomi	96
Kroppen	96
Skader på kroppen	101
Løfteteknik	102
Regler om løft	104
Løft og forflytninger i hjemmeplejen	106
Løft i børneinstitutioner	108
Arbejdsstillinger	109
Forebyggelse af nedslidning og skader	110
Tema 4: Sundhed og livsstil	113
Kapitel 9: Sundhed	114
Sundhed som en individuel oplevelse	114
Sundhed set med samfundets øjne	115
Faktorer, der påvirker sundheden	116
Arbejdet med sundhed på verdensplan	119
Arbejdet med sundhed i Danmark	121
Det danske sundhedsvæsen	123
Kapitel 10: Livsstil	129
Livsstil i medierne	129
Arv og miljø	131
Livsstil i de forskellige livsfaser	131
Livsstilssygdomme	133
Risikofaktorer	134
Folkesygdomme	142

Kapitel 11: Menneskets fysiske udvikling	147
Barnets fysiske færdigheder	147
Spædbarnsalderen 0-1,5 år	152
Småbarnsalderen 1,5-3 år	153
Legealderen 3-6 år	154
Skolealderen 6-12 år	155
Ungdommen	156
Voksenliv	160
Alderdommen	160
Tema 5: Aktiviteter	163
Kapitel 12: Aktiviteter	164
Døgnetts aktiviteter	164
Aktiviteter opfylder vores behov	165
At aktivere andre	173
Kapitel 13: Fysisk aktivitet	181
Hvad er motion?	181
Kroppen ved fysisk aktivitet	185
Tema 6: Samfund	189
Kapitel 14: Samfund	190
Demokrati	190
Samfundets opbygning	192
Samfundets struktur	196
Velfærdssamfund	197
Borger i samfundet	198
Kultur	201
Samfund og arbejdet i omsorgsområdet	203
Kapitel 15: At arbejde som social- og sundhedshjælper og pædagogisk assistent	204
De ansattes pligter	204
Fagforeninger	205
A-kasse	206
Muligheder som nyuddannet	206
Ansættelsesforhold	207
Biografier	211
Stikordsregister	213

Forord

Denne bog med tilhørende hjemmeside er lavet til dig, der er gået i gang med dit grundforløb under den erhvervsfaglige indgang, Sundhed, omsorg og pædagogik.

I 2008 skete der en ændring i social- og sundhedsuddannelserne, der betød, at der blev et fælles grundforløb for social- og sundhedsuddannelsen, uddannelsen til pædagogisk assistent, hospitalsteknisk assistent og tandklinik-assistent. Med sammenlægning af disse fire uddannelsers grundforløb blev der stillet nye krav til indholdet af undervisningen, og derfor opstod behovet for nyt læremateriale. Materialet her er lavet af tre undervisere, der alle har erfaring med undervisning på grundforløbet på social- og sundhedsuddannelserne. Det har specielt fokus på social- og sundhedsuddannelsen og uddannelsen til pædagogisk assistent.

Bogen er inddelt i seks temaer med kapitler, som kan læses uafhængigt af hinanden. Kapitlerne tager udgangspunkt i emner, der både handler om dig og om det arbejdsområde, du er i gang med at uddanne dig til. Det er derfor naturligt, at teorien i bogen er suppleret med eksempler fra både social- og sundhedsområdet og det pædagogiske område. Teksten til bogen er indlæst som lydfil, som du kan downloade fra den tilhørende hjemmeside.

Til hvert af bogens seks temaer er der udarbejdet opgaver, som du kan finde på bogens hjemmeside. For at få adgang til materialet skal du aktivere den e-nøgle, der findes på indersiden af bogens omslag. På hjemmesiden kan du teste dig selv med quizzes, løse opgaver, der tilgodeser forskellige læringsstile og afprøve din viden med løsningen af en større caseopgave. Du kan arbejde med opgaverne både som en del af din studieforbereelse, i undervisningen eller som repetition, før du skal i gang med din afsluttende projektopgave. Har du brug for at få læst opgaverne op, er der også mulighed for dette via Adgang for alle.

For at gennemføre dit grundforløb skal du kunne opfylde de kompetencemål, der gælder for din uddannelse. Kompetencemålene er gengivet på de næste sider. Emnerne i dette undervisningsmateriale er behandlet på en måde, der er med til at sikre, at de fleste af kompetencemålene kan nås. Undtaget er dansk, brandbekæmpelse, førstehjælp og delvist naturfag. Naturfag er integreret i materialet, hvor det er relevant i forhold til målene, men er ikke fuldt dækket ind.

Vi håber, du kan bruge den viden, der er samlet i denne bog, og med den som fundament blive mere sikker i dit fremtidige valg af uddannelse. Det er utroligt givende både personligt og fagligt at arbejde med mennesker, så gå ud i livet og gør en forskel – det vil give dig mange glæder fremover.

Rigtig god læring!

Juni 2009

Lisbet Anker Andersen • Gitte Riis • Mette Vang