

STU ULFBORG

- Færdigheder for fremtid

LIFE SKILLS



Færdigheder for livet

Personlig og social udvikling

Den personlige og sociale udvikling tilgodeses i den fagrække, vi kalder *Life Skills*. Vi kan også kalde det livsfærdigheder. Eleverne skal blive gode til at håndtere deres eget liv og blive klar til at stå på egne ben.

Life Skills programmet er en træning i at mestre hverdagens krav. Her udvælges de områder, som den enkelte elev har som målsætning.

Alle Life Skills forløb afsluttes med en prøve (praktisk/teoretisk) og et tilhørende diplom. For STU-elever registres Life Skills diplomerne ligeledes i det endelige kompetencebevis.

Life Skills overskrifter:

- Kogekunst og godt værtskab
- Køkkenhygiejne og rengøring
- Forsikringer og offentlige papirer
- Velfærdsstaten Danmark
- Privat økonomi
- Optihealth (optimalt helbred)
- Åben fremtid
- Indtryk og udtryk (formidling)
- Førstehjælp
- Bæredygtighed i en global verden
- Etik & moral og social forståelse



De enkelte Life Skills beskrives detaljeret i de følgende sider.

På STU-Ulfborg værner vi om det gode studiemiljø. Alle elever skal føle sig velkommen, set og værdsat. Vi registrerer fremmøde, deltagelse og aktivitet og følger op på afvigelser i forhold til det planlagte program. Altid med henblik på at finde løsninger til de udfordringer som eleverne måtte møde.



Emner i kogekunst og godt værtskab

Kan lave tre retter med kød

Finde opskrifter og lave indkøbslister

Kan lave tre retter med fjerkræ

Finde opskrifter og lave indkøbslister

Kan lave tre retter med fisk

Finde opskrifter og lave indkøbslister

Lave mad med skaldyr

Kan lave retter til vegetarer og veganere

Kendskab til veganske produkter

Kende forskel på vegetarisk og vegansk

Kan lave tre retter med æg

Finde opskrifter og lave indkøbslister

Beregne næringsværdi af mad

Arbejde med varedeklarationer

Kende energibehov hos børn og voksne

Kende forskel på sund og ikke sund mad

Redegøre for junkfood og tomme kalorier

Holdbarhed og opbevaring

Kende til holdbarhed og opbevaring af forskellige madvarer

Kan redegøre for mærkning af fødevarer

Kan redegøre for konserveringsmidler

Morgenmadsmenu

Kan sammensætte og lave en sund og nærende morgenmad

Beregne næringsindhold af morgenmad

Kan lave smoothies og snacks

Har inviteret gæster til hjemmebagt kage

Kan dække et pænt bord

Kan folde servietter på mindst tre måder

Kan arrangere blomster og lys på et bord

Kan bage brød og boller

Kan arbejde både med gær og bagepulver

Kan arbejde med mørdej

Kan lave en god madpakke

Kan sammensætte en sund

og velsmagende madpakke

Kan lave gode salater

Kan redegøre for næringsindhold i en salat

Kan lave forskellige dressing



Emner i køkkenhygiejne og rengøring

Bakterier – både de gavnlige og de farlige

Holdbarhed af mad
Letfordærlig mad
Madforgiftning
Bakterier og temperatur
Sygdomsfremkaldende bakterier
Gavnige bakterier
Forskellige desinfektionsmidler

Gode vaner i køkkenet

Skift af karklude
Rengøring af køleskab
Ren køkkenvask
Rene hænder og rene redskaber
Affaldssortering

Mere end et spækbræt

Hvorfor forskellige spækbræt til forskellige madvarer?
Mere end én kniv
Temperatur og madvarer

Betydning af god håndhygiejne

Hvordan vasker man hænder
Hvornår vasker man hænder
Hvordan og med hvad tørrer man Hænder?

Kontrol af hygiejne i køkkenet

Levnedsmiddelinspektion
Smileys - betydning
Fødevarer og bakterier
Opbevaring af fødevarer
Kontrol af temperatur (køleskab/fryser)

Hygiejnen i tiptop i praksis

En ren kok – et rent køkken
Rene redskaber
Smykker i køkken?
Hårnet?
Handsker når mad anrettes?

Styr på rengøringen

Lav rengøringsplan over minimum tre forskellige rum
Vask af viskestykker og karklude
Kendskab til rengøringsmidler
Kendskab til advarselmærkning



Emner i privatøkonomi

Budget

*Hvordan laves et budget
Faste emner i et budget
Hvad hører til diverse?*

"Luksusfælden"

*Overholdelse af budget
Faldgrupper i privatøkonomi*



Privatlån

*Banklån
Kviklån
Boliglån
Forbrugslån
Rentegaranti
Renter og afdrag*

Afbetaling

*Købspris
Slutpris
Renter og renters rente*



Faste udgifter

*I forbindelse med bolig
I forbindelse med personlig
hygiejne
I forbindelse med beklædning
I forbindelse med mad og
rengøring*

Opsparing og mulige besparelser

*Hvad er nødvendigt?
Hvad kunne være godt?
Hvad er luksus?
Hvad er unødvendigt?*



Emner i Kost og Motion

Kroppens bevægeapparat

Skelettet

Musklerne

Ergonomi

Energitilførsel

Kroppens affaldsprodukter

Fit for life

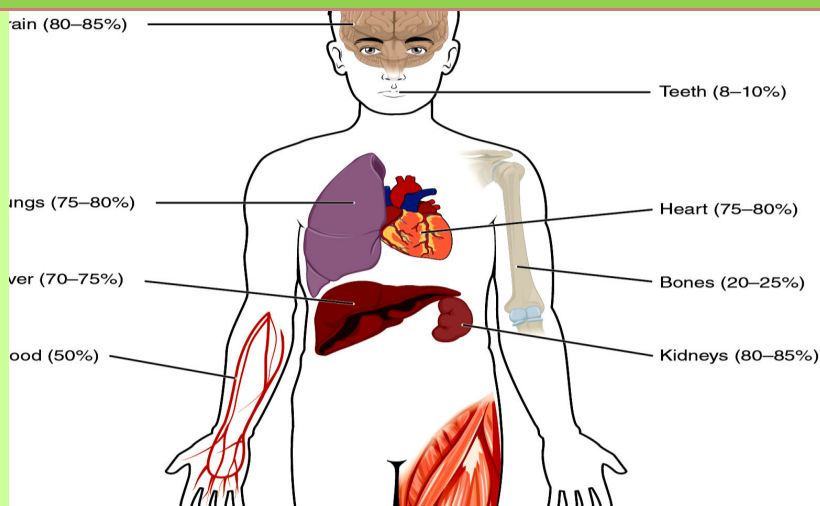
Hjertet og hjernen styrer

Hjertets anatomi

Hjernens anatomi

BMI

"Du er, hvad du spiser"



Motion og Kondition

Kondi-test

Blodtryksmåling

Træning og restitutionstid

Præstationsfremmende stoffer

Blodsukker

Energidrik

Hormoner



Livsstilssygdomme

Hvad gør rygning ved kroppen?

Kredsløbssygdomme

Spiseforstyrrelser

Overvægt

"Du er, hvad du spiser"

Næringsværdi i fødevarer

Hvor langt "kører" du per liter?

Tilsætningsstoffer i maden

- hvordan kommer kroppen af med det?



Sund og varieret kost

Vitaminer

Mineraler

Fedt

Protein

Kulhydrater

Væske - vand



Emner i offentlige papirer

Forsikringer

Lovpligtige forsikringer
Ansvars- og livsforsikringer
Andre forsikringer

Velfærdsydelser

Offentlige ydelser
Kontanthjælp
Boligstøtte m.m.

Nem ID

Sikkerhedsforanstaltninger
Identitetstyveri
Koder

e-boks

Hvem skriver i e-boks?
Pligter og rettigheder

Flytning

Hvordan meldes flytning?
Hvad er reglerne for
flyttemeddelelse?
Valg af læge, tandlæge m.m.

Ansættelseskontrakter

Hvad skal med i en
ansættelseskontrakt?

Fagforening og arbejdsløshedskasse

Fagforeninger historisk
Hvad gør en fagforening for dig?

SKAT

Frikort, hovedkort, bikort
Forskudsopgørelse
Selvangivelse

Lønseddel

Lønkonto
Forstå din lønseddel
Fradrag og bidrag



Emner i velfærdsstaten Danmark

Introduktion til velfærdsstaten

*Hvad er velfærdsstaten?
Hvordan er velfærdsstaten organiseret og opbygget?*

Velfærdsstat og velfærdssamfund

Danmarks velfærdsmodel

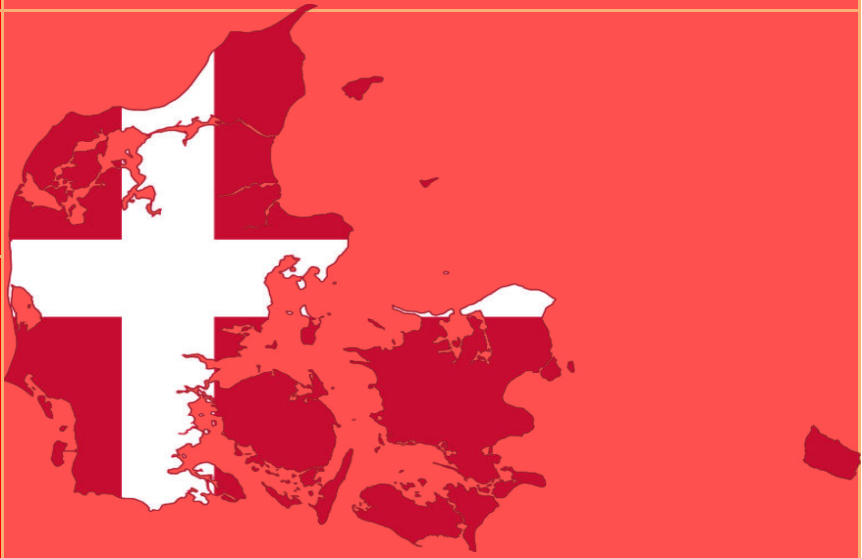


Historie og baggrund i Europa

*Hvornår begyndte man at tale om velfærdsstater?
Socialreformer og fattigdomslove*

Danske velfærdslove

*Lov om offentlig forsorg
Lov om folkeforsikring
Lov om ulykkesforsikring
Lov om arbejdsløshedsforsikring og arbejdsanvisning*



Forskellige velfærdsstatsmodeller

*Den residuale model
Socialforsikringsmodellen
Den universelle model*

Danmarks grundlov

*Historisk
Grundlovssikrede rettigheder
Indfødsretstest
Det danske monarki*



Det politiske system i Danmark

*Demokratiet
Valg og valgret
Kommuner, regioner, staten*



Emner i åben fremtid

Mit liv som det har formet sig indtil nu.

*Min livshistorie
Mit stamtræ*



Fremtiden i kikkerten

*Retning på fremtiden
Femårsplan
Mine menneskelige egenskaber
Mine færdigheder*

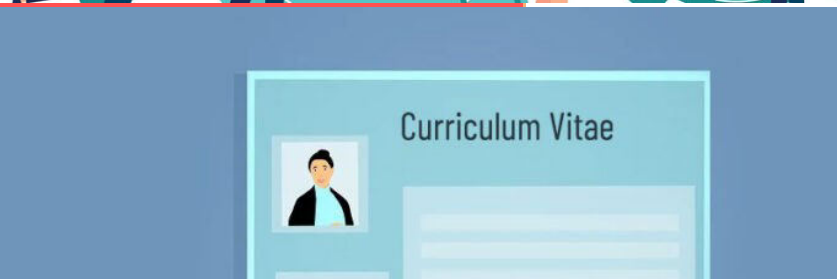


Næste år så.....

*Lav en detaljeret plan for det kommende år
Uddannelsesmæssigt
Kammeratskabsmæssigt
Erhvervsmæssigt*

I praktik

*Praktikønsker og muligheder
Skriv ansøgning
Lav cv
Plan for gennemførelse af praktik*



To gode praktikuger

*Dokumentation for praktikforløb:
Fortælling
Billeder
film*



Diplomer og beviser

*En saftig 'pralemappe'
Kompetencebevis
Erhvervede diplomer
Diplomjagt*



HVAD KAN JEG BLIVE?

Emner i indtryk og udtryk

Giv udtryk for det der gør indtryk

*Kommunikationsmodeller
Sociale medier*

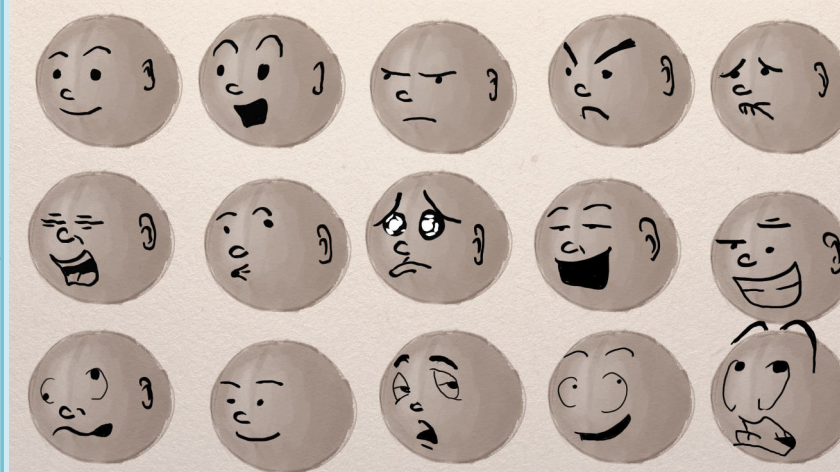
Udtryksmåder

*Samspil og interaktion
Kunstens mange sider*



Skriv et godt brev

*Personlige breve
Formelle breve
e-mail*



Tag gode billeder

*Billedanalyse
Komposition
Billede som dokumentation*

Kunsten at føre en god telefonsamtale

Giv udtryk for din menneskelighed

Gør noget for andre

En der har gjort noget for mig



Emner i førstehjælp

Hvad er førstehjælp?

Førstehjælpens fire hovedpunkter

Kontakt til alarmcentralen

Psykisk hjælp
til en tilskadekommen
til en tilskuer

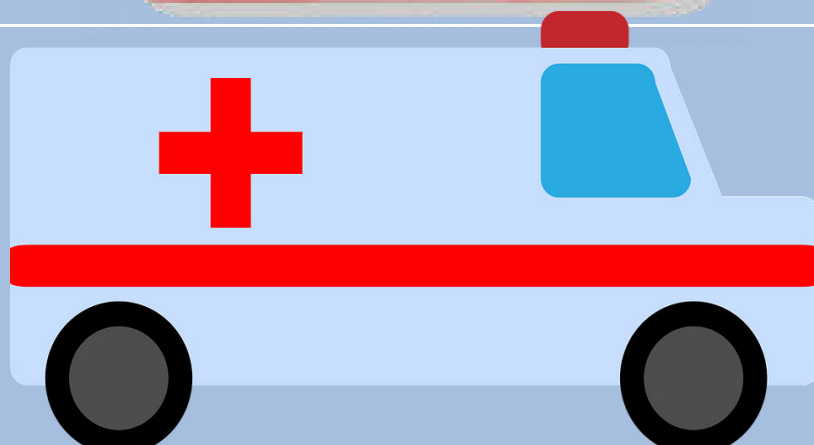
Pak en førstehjælpskasse
Lær at takle mindre skader

Førstehjælp til at standse
større blødninger

Førstehjælp ved skade fra
dyr og insekter

Første hjælp ved skade på
knogler, forstuvninger eller
slag i hovedet

Førstehjælp ved
forbrændinger



Emner i bæredygtighed i en global verden

Hvad er bæredygtighed?

Til vands?

Til lands?

I byer?

I virksomheder?



FN's 17 verdensmål

Hvad er baggrunden for målene?

Hvad betyder de enkelte mål?

Vedvarende energi

Sol, vind, vand

Grøn energi

Grønne afgifter



Bæredygtig

fødevarerproduktion

Import-eksport

Økologi

Bæredygtigt forbrug

Fair trade

Social dumping

Genbrug og genanvendelse

Affaldssortering

Forurening

Plastik

Plastik i verdenshavene

Fossile brændstoffer

CO₂-udledning

Drivhusgasser



Klimaforandringer

Menneskeskabte

'Naturlige' forandringer

Global opvarmning



Emner i etik & moral og social forståelse

Etik og moral

Hvad betyder de to begreb?

Hvad er forskellen?

Hvad er god opførsel?

Uskrevne regler

Kendskab til uskrevne regler

Er uskrevne regler bestemt af kultur?

Er uskrevne regler bestemt af miljø?

Ytringsfrihed

Hvad betyder det at have ytringsfrihed?

Er ytringsfriheden begrænset?

Maslows behovspyramide

Basale behov (mangel behov)

Psykologiske behov

Selvrealiserende behov

Vækstbehov

Konflikthåndtering

Uoverensstemmelse:

Vi vil ikke det samme!

Personificering:

Det er den andens skyld!

Polarisering:

Åben krig.

Kommunikation og formidling

Kropssprog

Kommunikationsmodeller

Grænser:

Egne grænser, andres grænser

De mange intelligenser

Howard Gardner

Hjernes opbygning

Flygt-slås-'ligge død' (flee-fight-freeze)

Fornuft og følelse





KONTAKT

STU Ulfborg
Skorkærvej 8
6990 Ulfborg

Daglig leder: Birthe Nørskov
Telefon: 23 60 60 75
mail: leder@stu-uddannelse.dk