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

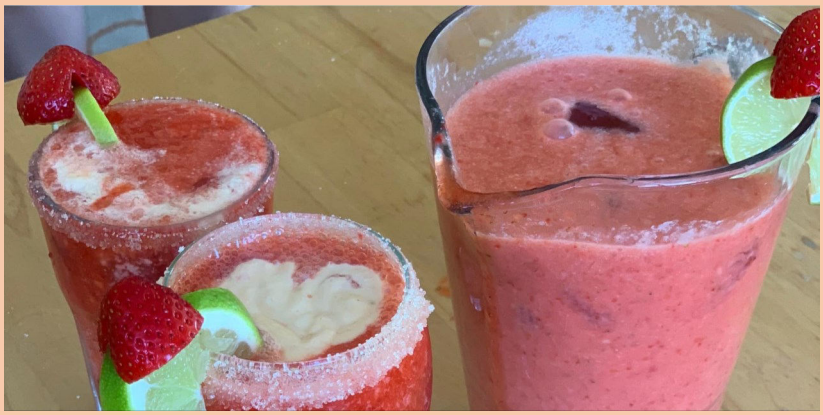
Kan lave en god madpakke
Kan sammensætte en sund og velsmagende madpakke

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
Letfordærvelig mad
Madforgiftning
Bakterier og temperatur
Sygdomsfremkaldende bakterier
Gavnlige 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 advarselsmærkning

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

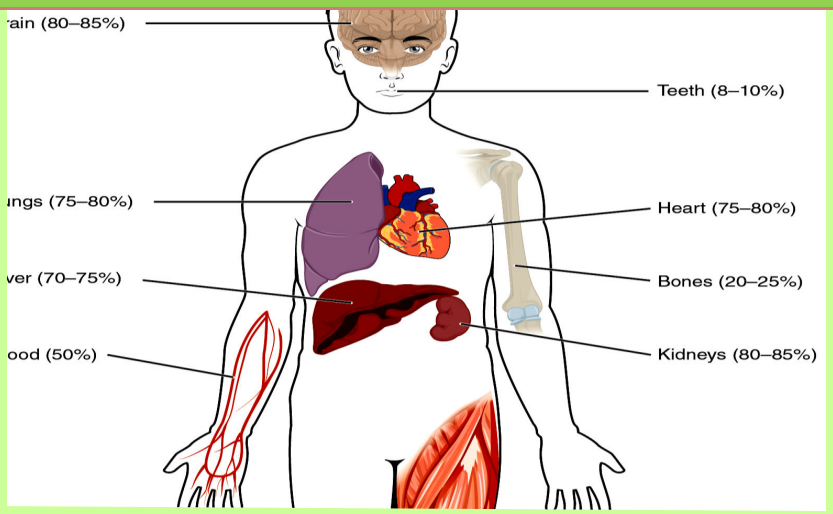
Faste udgifter
I forbindelse med bolig
I forbindelse med personlig hygiejne
I forbindelse med beklædning
I forbindelse med mad og rengøring



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

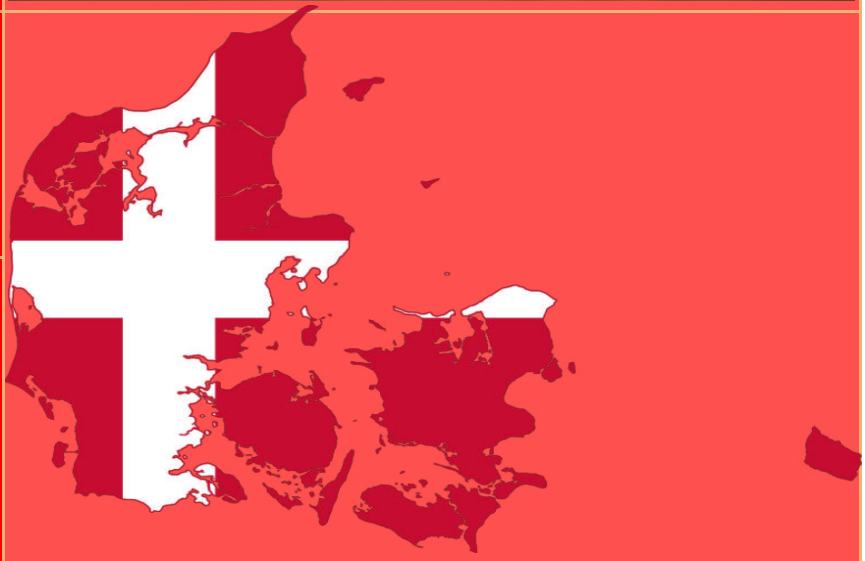
Introduktion til velfærdsstaten
Hvad er velfærdsstaten?
Hvordan er velfærdsstaten organiseret og opbygget?

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 risiduale 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

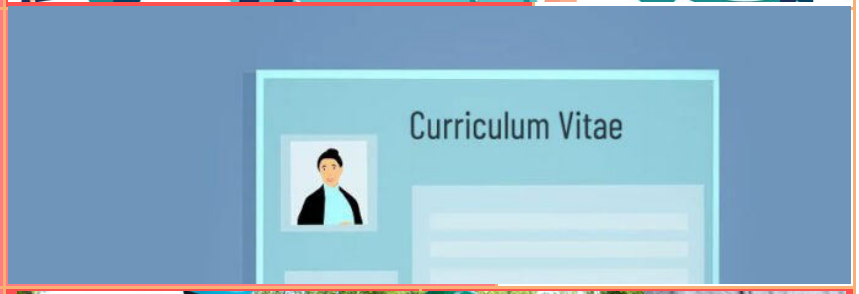


Fremtiden i kikkerten
Retning på fremtiden
Femårsplan
Mine menneskelige egenskaber
Mine færdigheder

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?

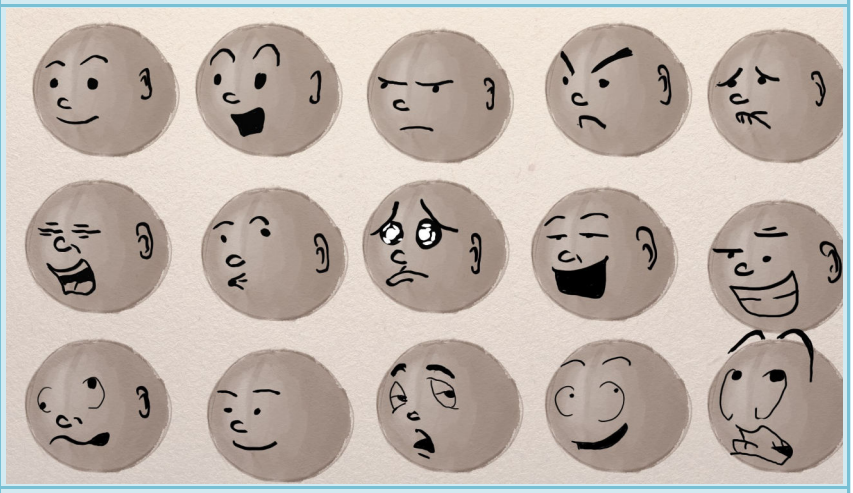
Emner i indtryk og udtryk

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

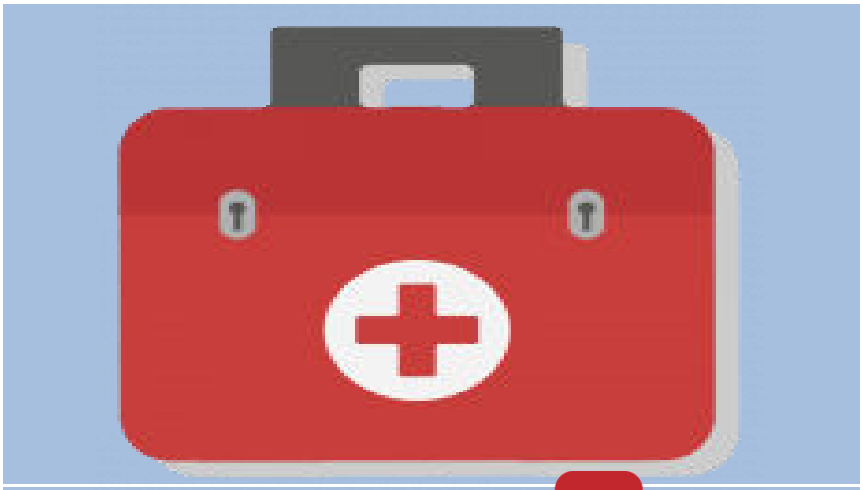
Gør noget for andre
En der har gjort noget for mig



Emner i førstehjælp

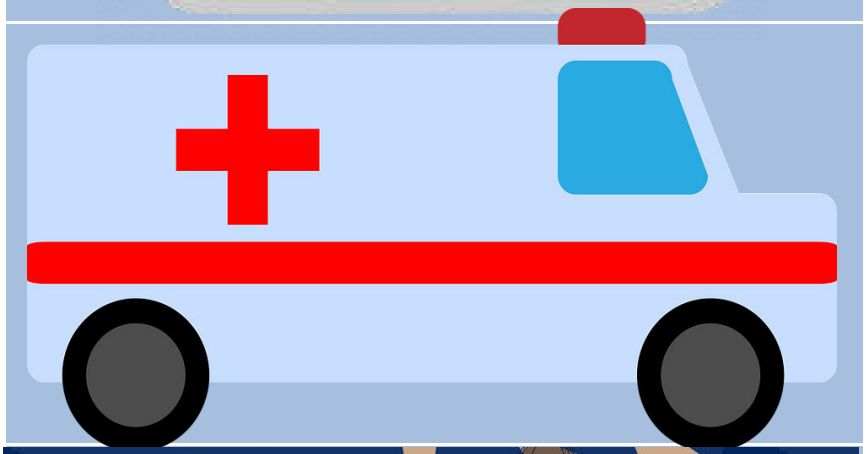
Hvad er førstehjælp?

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 fødevareproduktion
Import-eksport
Økologi

Bæredygtigt forbrug
Fair trade
Social dumping



Genbrug og genanvendelse
Affaldssortering

Forurening
Plastik
Plastik i verdenshavene
Fossile brændstoffer
CO_2-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



STU ULFBORG

-Færdigheder for fremtid



KONTAKT

STU Ulfborg
Skorkærvej 8
6990 Ulfborg

Daglig leder: Anders Svensson
Telefon: 28 19 55 42
mail: anders@stu-uddannelse.dk