

## Faglig & Didaktisk beskrivelse

### Mit Liv

Varde STU-Center

Aktiviteter	Formål	Metode
<p>Alkohol, stoffer rusmidler, rygning, puffbar, snus</p>	<p>Forstå skader ved rusmidler</p> <p>Forklare sundhedsstyrelsens anbefaling omkring indtagelse af alkohol til kvinder og mænd</p>	<p>Mit Liv er et obligatorisk fag på Varde STU Center, som forløber over 8 uger.</p> <p>Undervisningen veksler mellem teori og praksis. Oplæggene vil enten tage udgangspunkt i et PowerPoint, film, tekster el.lign. de unge skal lytte, og byde mundtligt ind i undervisningen.</p> <p>Der vil være forløb, hvor underviseren sætter en fast opgave som bliver uddelegeret til de unge.</p> <p>Andre gange vil opgaven være fælles og fokus er på samarbejde. Her er der fælles arbejdsopgave og målsætning, der er åbne arbejdsopgaver (vi byder ind og hjælper hinanden) og fælles løsning (vi hjælper alle til og bidrager).</p> <p>Der vil være opgaver/grupper, som er lukket/bestemt på forhånd. Dette gøres for at sikre, at alle kommer igennem de forskellige arbejdsprocesser og ikke altid vælger at arbejde sammen med elever, de kender i forvejen.</p> <p>Vi vil have et tæt samarbejde med lokalområdet eksempelvis i form af:</p>

<p>Ansøgning og CV</p>	<p>Kendskab til jobsøgningsproces, herunder udarbejdelse af både en opfordret- og uopfordret ansøgning samt CV</p> <p>Forstå betydningen jobsøgning (hvor, hvordan, opfordret, uopfordret)</p> <p>Besøge Jobcenter for at gøre de unge trygge ved stedet</p> <p>Kendskab til at skrive egen ansøgning og CV</p>	<p>- Besøg på jobcenter og støttecentre, forsikringsselskaber etc.</p> <p>I den teoretiske gennemgang, vil der være fokus på at inddrage de unge, bruge deres eksempler, så det bliver så kendt som mulig for dem. Vi vil bruge cases, film, billeder, for at gøre undervisningen visuel. Der vil være stor vekselvirkning mellem tavle undervisning, gruppearbejde og individuelt arbejde.</p>
<p>Ensomhed</p>	<p>Kende signaler for at være ensom</p> <p>Forstå hvad skal man være opmærksom på?</p> <p>Kende handlemuligheder der hvor eleven bor, så de ved, hvad de selv kan gøre, hvor de kan gå hen i deres by.</p>	<p>I undervisningen vil der være fokus på kommunikation, teambuilding og samarbejde. De unge skal samarbejde i grupper og komme frem til en løsning på opgaven/casen. Undervisernes rolle vil være hjælpende og støttende. De unge vil være ude af klasserummet og opgaverne vil være af præget af fysiske opgaver, hvor eleverne vil skulle bruge kroppen. Ofte vil opgaverne være noget hvor de skal overføre den nye teoretiske viden til praksis, så vi på den måde vil kunne se om der er sket en læring.</p>
<p>Fagforening og forsikringer</p>	<p>Kendskab til de forskellige forsikringer</p> <p>Hvilke forsikringer er aktuelt for den unge</p> <p>Forstå betydningen af forsikringer</p> <p>Hvordan får man en forsikring?</p> <p>Kendskab til anmeldelse af skade</p>	
<p>Familierelationer (Hvem er jeg og hvor kommer jeg fra)</p>	<p>Forståelse fra eget bagland</p> <p>Forståelse for forskelligheder og betydningen heraf</p> <p>Overvejelse om hvad vil jeg gerne give videre, og hvad vil jeg ikke give videre?</p>	

	Kendskab til udsatte familier	
Fysisk fremtoning og manerer Kropssprog	<p>De unge har viden om kropslige (og retoriske) virkemidler</p> <p>Kendskab til viden om sammenhæng mellem situation, kultur og kropssprog</p> <p>De unge har kendskab til eget og andres kropssprog</p> <p>Støtte de unge i at undersøge og italesætte forskellige følelser</p>	
Konflikthåndtering Kommunikation og samarbejde	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kommunikere gennem kropssprog.</li> <li>- Aflæse hinandens kropssprog og mimik</li> <li>- selvkontrol</li> <li>-At kunne genkende en konflikt</li> <li>- at kunne se løsninger i en konflikt</li> <li>- kende egen "stil" og fremtoning</li> <li>-at kende og forstå konflikttrappen</li> </ul>	
Livslang uddannelse	<p>Kendskab til AMU-kurser</p> <p>Kendskab til hvilke muligheder man har som ufaglært</p>	
Lønsedler, ansættelseskontrakter, ferie og pension	<p>Gøre de unge i stand til at forstå en lønseddel og en ansættelseskontrakt</p> <p>Kendskab til hvilke rettigheder man har som ansat</p> <p>Kendskab til vigtige ord i en lønseddel</p>	

	<p>Kendskab til pension og ferie</p> <p>Kendskab til krav som ansat</p>	
MitID-eboks-borger.dk	<p>Kendskab til Informationssøgning på Borger.dk og brug af e-Boks</p> <p>Kendskab til anvendelsesmuligheder af NemID</p> <p>Kendskab til hvilke hjælpemidler til brugen af e-Boks og NemID</p>	
<p>"Me and my life"</p> <p>Relationer Venskaber/kærester</p>	<p>Skal være med til at støtte den unge på vej, ind i et godt voksenliv, med fokus på mening, motivation og egenomsorg</p>	
Mental robusthed	<p>"Mental robusthed og livsduelighed" handler om psykisk styrke, grundlæggende viden/redskaber til bedre at klare livets udfordringer.</p> <p>Forløbet giver blandt andet deltageren en forståelse for begreber som selvkontrol, mindfulness og omtanke - samt redskaber til at styrke egen selvkontrol og blive opmærksom på hjernen og tankerne.</p> <p>Gengive hvad selvkontrol er og hvorfor den er vigtig</p> <p>Gengive hvordan egen selvkontrol bliver styrket</p> <p>Gengive hvornår egen selvkontrol er svækket</p>	
Mindfulness	Være opmærksom på det liv, de har lige nu.	

	<p>Være til stede i nuet og lære at være "venlig" mod sig selv.</p> <p>Lære at være sammen med sig selv på en god og konstruktiv måde – også når livet er svært.</p> <p>At mærke krop og tanker</p>	
OCN	<p><a href="https://ocn-danmark.dk/">https://ocn-danmark.dk/</a></p> <p>Få forståelse for, at AL LÆRING ER VÆRD AT ANERKENDE</p>	
<p>Online adfærd "Digital tilgængelighed" Sociale medier</p>	<p>Give den unge mulighed for at reflektere over og debattere både egen og andres adfærd online.</p> <p>Udvikle kritisk sans og kommunikere om kontroversielle emner online</p> <p>Gøre de unge bevidste om betydningen af online kommunikation, herunder risici for både misforståelser og konflikter, samt hvordan disse kan forebygges</p>	
Personlig hygiejne	<p>Forstå hvad god hygiejne er</p> <p>Beskrive generelle krav til personlig hygiejne</p> <p>Gå i bad og vaske sig efter gældende anbefalinger</p>	
Samarbejde og samarbejdsøvelser	<p>Kendskab til hvad der bidrager til en inkluderende arbejdspladskultur og anvende den viden i samarbejde</p> <p>Forstå betydningen af såvel positive som negative tilbagemeldinger</p>	

	<p>Kendskab til centrale begreber vedrørende samarbejde og grupperelationer  Reflektere over egne forudsætninger og egen indflydelse på samarbejdsprocesser</p> <p>Identificere forskellige konfliktformer og kende metoder til konflikthåndtering</p>	
<p>”Selvstændig livsførelse”  Rengøring i eget hjem, vasketøj, ”hygiejne”</p>	<p>Kunne planlægge og udføre en rengøring</p> <p>Kendskab til og træning i sortering af tøj, brug af vaskemaskine mm.</p>	
<p>Selvværd – selvtillid</p>	<p>Kendskab til egne styrker og svagheder</p> <p>Viden om mental sundhed</p> <p>Hvad er jeg god til?</p> <p>Hvilke forventninger har jeg og min familie til os selv?</p>	
<p>SKAT</p>	<p>Kendskab til privatøkonomiske problemstillinger og valgmuligheder</p> <p>Kendskab til privatøkonomiske begreber</p> <p>Kendskab til Eu- told og moms</p>	
<p>Søvn</p>	<p>Forstå hvad en døgnrytme er</p> <p>Forstå hvilken betydning søvn har</p> <p>Reflektere og egen og andre brug af mobiltelefon</p>	

	<p>Hvordan hænger kroppen sammen, og hvad kan være afgørende for hvordan man kan få dagen til at hænge sammen</p>	
Transport	<p>Kendskab til apps og hjælpemidler til transport</p> <p>Forstå en rejseplan</p> <p>Kunne i en gruppe planlægge og udføre en rejse på egen hånd</p> <p>Henvende sig til fremmede ved hjælp</p>	
Ydelsesrådgiver - jobcenter	<p>Gøre eleverne trygge i at komme på Borgerservice</p> <p>Skabe kontakt og relation til jobcenter, så de fysisk ved, hvor det ligger</p> <p>Få kendskab til muligheder i forhold til sociale tiltag for unge (støttecentre)</p>	
Økonomi-budget-lån	<p>Kendskab til gæld og dårlig økonomi</p> <p>Forstå betydningen af et kviklån</p> <p>Kendskab til RKI</p> <p>Opstille og forstå eget budget samt strategier til at overholde det i hverdagen</p> <p>Disponere og træffe valg om forskellige låntyper og økonomiske faldgrupper</p>	

	<p>Kendskab til privatøkonomi, herunder lønsedler, skat, privatbudget, finansiering, forsikringer, forbrugsomkostninger. Træffe hensigtsmæssige valg i forhold til egen økonomi</p>	
--	---	--