



Stuðningur við kennara fyrir EININGU 1: VIÐBÚNAÐUR OG VIÐBRÖGÐ HEIMILA VIÐ HAMFÖRUM

**ÞJÁLFUNARLOTA 6: Færni til sjálfsbjargar þegar
einstaklingur er einn heima í neyðarástandi**

Höfundur: EVA-93/ VETREADY Project Partnership

Verkefnisnúmer: 2024-1-ES01-KA220-VET-000257287



**Co-funded by
the European Union**

Þetta verkefni er styrkt af Evrópusambandinu. Þær skoðanir og þau viðhorf sem koma hér fram eru þó eingöngu á ábyrgð höfunda og endurspeгла ekki endilega sjónarmið Evrópusambandsins eða Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Hvorki Evrópusambandið né styrkveitendur bera ábyrgð á innihaldi verkefnisins.



Yfirlit yfir leiðsögn fyrir kennara

Þessi glærupakki fyrir kennara er ætlaður til að fylgja þjálfunarlotunni ***Færni til sjálfsbjargar þegar einstaklingur er einn heima í neyðarástandi*** og veita sérsniðnar leiðbeiningar til að styðja við árangursríka framkvæmd þjálfunarlotunnar.

Markmiðið er að styðja kennara við að:

- Skilja helstu **markmið þessarar** þjálfunarlotu innan einingarinnar
- Beita **viðeigandi kennsluaðferðum og verkfærum** til að virkja nemendur í starfs- og verknámi, endurmenntun og innflytjendasamfélögum
- Stýra **verkefnum** af öryggi, hvetja nemendur til íhugunar og styðja við að þekkingin festist í sessi
- Aðlaga framkvæmd lotunnar að **ólíkum kennsluformum** (staðnám, fjarnám, blandað nám) og ólíkum þörfum nemenda

Athugið: Að ljúka þessari þjálfunarlotu og tilheyrandi fjölvalsprófi stuðlar að faglegri þróun kennara og getur leitt til viðurkenningu.

Námsefni þessarar þjálfunarlotu

1. Tilgangur þjálfunarlotunnar
2. Markmið þjálfunarlotunnar
3. Inngangur: Hvað felst í færni til sjálfsbjargar
4. Lykilhugtök
5. Að skilja mikilvægi lotunnar
6. Af hverju þessi þjálfunarlota skiptir máli
7. Náttúruhamfarir í samhengi við sjálfsbjörg í neyðarástandi
8. Þrumuveður og eldingar
9. Flóð
10. Öfgakenndar veðuraðstæður yfir veturinn
11. Tæknilegar hamfarir og hamfarir af völdum iðnaðar
12. Eldsvoðar
13. Efnaóhöpp heima fyrir
14. Óhöpp inni á snjallheimili
15. Líffræðilegar og heilsutengdar hamfarir
16. Mengað vatn
17. Mygla og raki á heimili
18. Leiðbeiningar um sóttkví og einangur
19. Hvetjandi aðgerðir og góðar fyrirmyndir
20. Frekari upplýsingar

Tillögur að kennsluaðferðum og verkfærum

Kennsluaðferð 1: Umræða byggð á atburðarás

Þessi aðferð hvetur nemendur til gagnrýnnar hugsunar, áhættugreiningar og þess að beita þekkingu í raunhæfum aðstæðum þar sem hamfarir á heimili og sálrænt álag koma við sögu. Hún er sveigjanleg bæði í staðnámi og fjarnámi og hentar því vel ólíkum hópum nemenda. Umræður sem byggja á atburðarás hjálpa nemendum að þróa hagnýt bjargráð og bæta ákvarðanatöku. Þær dýpka einnig skilning á námsefninu og styðja við jafningjanám, meðal annars með því að gera andleg viðbrögð í krísu eðlileg og viðurkennd.

Dæmi um framkvæmd:

Eftir að farið hefur verið yfir glærurnar um þrumuveður og eldingar leggur kennari fram atburðarás: Þú ert með vinum þínum nálægt heimili/íbúð þegar þú tekur skyndilega eftir því að himinninn dimmir hratt og elding slær niður í fjarska.

Nemendur ræða möguleg viðbrögð í hópum (e. breakout rooms) (í fjarnámi) eða í smærri hópum (í staðnámi), deila síðan aðferðum og ígrunda hvaða sjálfsbjargarök liggja að baki.

Tillögur að kennsluaðferðum og verkfærum

Kennsluaðferð 2: Virk sýnikennsla

Þessi verklega aðferð hjálpar nemendum að tengjast lykilefni um sjálfsbjörg, bæði með því að sjá það skýrt fyrir sér og með því að prófa það í framkvæmd. Sýnikennsla hentar sérstaklega vel þegar fjallað er um mikilvæg atriði eins og vatnsmengun, þar sem sjónræn merki, til dæmis litur, tærleiki og agnir, auðvelda skilning. Aðferðin hvetur til virkrar athugunar, umræðu í hóp og festir þekkingu betur í sessi. Hún hentar einnig vel í blönduðu námi, þar sem sýnikennslan getur annaðhvort farið fram í kennslustofu eða í myndbandsformi fyrir nemendur í fjarnámi.

Dæmi um framkvæmd:

Þessa aðferð má t.d. nota eftir að hafa kynnt glærurnar um mengað vatn. Kennarinn sýnir nemendum glas með gruggugu vatni (eða mynd/myndband af því í fjarnámi) og spyr nemendur: „Myndir þú drekka þetta? Af hverju eða af hverju ekki?“ Nemendur greina sýnilegar hættur og ræða öryggi kranavatns. Hópurinn íhugar síðan um skref til að gera vatnið öruggt (suða, síun, efnameðferð), og styrkir þar með „hvað á að gera og hvað ber að forðast“ sem fjallað er um í þjálfunarlotunni.

Tillögur að kennsluaðferðum og verkfærum

Kennsluaðferð 3: Leidd sögumiðlun og leitarverkefni

Þessi aðferð byggir bæði upp stafræna upplýsingafærni (leit, mat á heimildum) og tilfinningalega tengingu við efnið. Leit að raunverulegum björgunar- og afkomusögum eykur getu nemenda til að bera kennsl á trúverðugar heimildir, æfa sannprófunaraðferðir og ígrunda mannlega hlið sjálfsbjargar á heimili. Miðlun hvetjandi aðgerða eflir einnig samkennd og styrkir tilfinningu fyrir samfélagi.

Dæmi um framkvæmd:

Eftir glærana um hvetjandi aðgerðir og fyrirmyndir deilir kennari með nemendum einni sögu sem hann hefur fundið sjálfur — með áherslu á hvernig hún fannst, hvers vegna heimildin er talin áreiðanleg og hvað veitti innblástur. Síðan eru nemendur hvattir til að finna og kynna stutta, raunverulega sögu um björgun eða afkomu á heimili, frá sínu landi eða á alþjóðavettvangi. Þeir ættu að útskýra hvar þeir fundu söguna og hvað gerir hana hvetjandi eða lærdómsríka. Verkefnið styrkir bæði vitund um sjálfsbjörg og stafræna læsi.

Ráð til að hvetja nemendur til þátttöku

Notaðu raunveruleg dæmi sem nemendur tengja við

Byrjaðu á stuttum og sjónrænum dæmum úr staðbundnum eða kunnuglegum aðstæðum, til dæmis skyndilegu flóði í kjallara, smáskriðu sem hefur áhrif á lóðina, óvæntri bilun í hitakerfi á vörum eða ótta vegna efnaleka í nærumhverfinu. Þetta gerir efnið áþreifanlegt, sérstaklega fyrir nemendur af erlendum uppruna sem kunna að búa við aðrar heimilisaðstæður.

Stuðlaðu að inngildandi umræðu

Byrjaðu á einföldu og skýru máli, án óþarfa tækniorða. Leyfðu nemendum að vinna saman á því tungumáli sem þeir kjósa og hvettu þá til að útskýra hugtök og efni hver fyrir öðrum. Fyrir nemendur af erlendum uppruna getur líka verið gagnlegt að hafa lykilhugtök eða stuttar setningar á fleiri en einu tungumáli þegar það er hægt.

Skapaðu öruggt rými

Forðastu að dæma aðgerðir aðra (t.d. „Af hverju rýmdi fólk ekki strax?“). Spyrðu frekar: „Hvaða fleiri valkostir voru í boði í þessum aðstæðum?“ — Þannig helst umræðan opin og án ásakana.

Haltu jafnvægi á milli rökvísi og samkenndar

Sameinaðu greiningartæki, til dæmis viðbragðsáætlanir heimilisins og einfaldan gátlista til að halda ró og stjórna streitu, við spurningar sem kalla fram tilfinningalega ígrundun. Til dæmis: „Hvernig gæti íbúum liðið ef þeir sitja fastir heima í flóði eða rafmagnsleysi?“ Þannig fá nemendur í endurmenntun skýra uppbyggingu og nemendur í starfs- og verknámi tengjast efninu betur og taka því virkari þátt.

Aðlögunarleiðir

Staðnám

- Nemendur fara á milli stöðva og æfa meðal annars að meta hvort vatn sé hreint, hvernig á að rýma og hvernig á að setja upp herbergi fyrir einstakling sem er í sóttkví.
- Þeir vinna í pörum eða litlum hópum og ræða hvað á að gera fyrst ef þeir lenda í hamförum heima fyrir.
- Kennarinn gefur ráð og útskýrir hvernig má lifa af einn síns liðs.

Efni/búnaður: flöskur, klútur, slökkvitæki, prentuð kort, tússpennar.

Fjarnám

- Nemendur horfa á stutt myndbönd (til dæmis um rýmingu í húsbruna).
- Eftir hvert myndband er nemendum skipt í hópa (e. breakout rooms) til að ræða: „Hvað myndir þú gera í þessum aðstæðum?“ Síðan safnar kennarinn öllum hópum saman til að deila hugmyndum sínum.

Efni/búnaður: Zoom, breakout rooms, skjádeiling, sameiginleg forrit eins og Padlet eða Miro.

Blandað nám

- Hópnum er skipt í fámenna hópa— hver hópur er samansettur af bæði nemendum í fjarnámi og nemendum í staðnámi.
- Hverjum hópi er úthlutað áskorun (t.d. „Þið eruð föst í herbergi sem er fullt af reyk. Hvað ætlið þið að gera?“).
- Nemendur í staðnámi sýna fram á sína færni eða koma með hugmyndir (t.d. hvernig má búa til síu úr klút).
- Nemendur í fjarnámi leiðbeina þeim, gefa ábendingar eða leggja til úrbætur í rauntíma.
- Síðan kynnir hvert hópur lausn sína fyrir öllum samnemendum.

Efni/búnaður: fartölva, myndavél eða farsími, verkefnablöð, Zoom breakout rooms, Padlet eða Google Docs til samvinnu.

Helstu ESCO-færniþættir sem fjallað er um í þessari þjálfunarlotu

Markviss ESCO-færniflokkur: T3.1 – Að vinna skilvirkt, kjarnahæfni sem þróast: Vinna sjálfstætt, takast á við óvissu, taka ákvarðanir

Taka ákvarðanir

- Æft með glærunum sem biðja nemendum um að *staldra við og velta fyrir sér*, þar sem nemendur standa frammi fyrir sjálfsbjargarklemmum.
- Kennarar draga fram þessa færni með því að:
 - Stýra leiðbeindum hópumræðum til að kanna röksemdir að baki vali
 - Biðja nemendur að rökstyðja ákvarðanir sínar með rökrænum hætti út frá takmörkuðum úrræðum.

Takast á við óvissu

- Æft með glærunum sem sýna mismunandi atburðarásir í hamförum (náttúruhamfarir, tæknilegar og líffræðilegar hamfarir), þar sem nemendur skoða ófyrirsjáanlegar hamfarir með óvissum niðurstöðum.
- Kennarar draga fram þessa færni með því að:
 - Leiða umræður um ólíkar tegundir hamfara innan hvers hóps (t.d. húsbruni/eitruð efni/ sjúkdómar sem tengjast myglu)
 - Stýra ígrundun um tilfinningaleg og hagnýt viðbrögð við ófyrirsjáanleika.

Vinna sjálfstætt

- Æft með glærunum sem kynna tilteknar tegundir heimilishamfara (t.d. óhöpp á snjallheimili, mengað vatn, húsbrunar), þar sem nemendur kynnast mögulegum einstaklingsviðbrögðum.
- Kennarar draga fram þessa færni með því að:
 - Fá nemendur til sjálfsmats: „Gætir þú framkvæmt þessa aðgerð sjálf(ur) í raunverulegum hamförum á heimili?“
 - Hvetja til umræðu um að byggja upp sjálfsbjargargetu og undirbúa viðbúnað fyrirfram.

Leiðbeiningar vegna námsmats

Undir lok þessarar þjálfunarlotu ljúka nemendur 10 spurninga fjölvalsprófi sem er ætlað að meta skilning þeirra á þeim lykilhugtökum sem farið var yfir í lotunni.

Aðrar matsaðferðir:

- 1. Röðun atburðarása:** Láttu nemendur fá 3–4 stuttar atburðarásir um viðbrögð í neyð. Nemendur raða þeim frá því sem þeir telja árangursríkast yfir í það sem þeir telja minnst árangursríkt og rökstyðja val sitt. Þetta sýnir getu þeirra til að meta valkosti, beita dómgreind og setja hugsunarferlið í orð.
- 2. Gátlistaverkefni:** Eftir að hafa horft á atburðarás þar sem hamfarir eru sýndar búa nemendur til gátlista yfir 5 mikilvægustu aðgerðir eða hluti sem þeir myndu forgangsraða. Þetta sýnir getu þeirra til að draga saman lykilatriði og beita þeim í raunhæfum ákvörðunum vegna viðbúnaðar á heimili.

Viðbótarefni til stuðnings

- **1. Home Emergency Preparedness Handbook**
<https://fieldreport.caes.uga.edu/publications/B1428/home-emergency-preparedness-handbook/>

Opinn aðgangur að vettvangi sem býður upp á viðtækt námsefni um viðnámsþrótt gagnvart hamförum, ásamt tilfellarannsóknnum og bestu starfsvenjum sem University of Georgia hefur þróað.

- **2. British Red Cross – Disasters and Emergencies Resource Library**
<https://www.redcross.org.uk/get-involved/teaching-resources/disasters-and-emergencies-resource-library?page=2>

Valið safn með ókeypis kennsluefnum, þar á meðal myndbönd og gagnvirk verkfæri, sem styðja kennara við að miðla fræðslu um viðbúnað við hamförum á áhugaverðan hátt.

- **3. Emergency Preparedness in 30 Days or Less (YouTube Video)**
<https://www.youtube.com/watch?v=V0WBi-E3ruY>

Hagnýt sýnikennsla sem býður upp á raunhæf ráð um sjálfsbjörg og ákvarðanatöku í hamfaraaðstæðum á heimili.

Heimildir

- *About the knowledge Hub.* (n.d.). <https://knowledge.aidr.org.au/about/>
- *Disasters and emergencies free resource library.* (n.d.). British Red Cross. <https://www.redcross.org.uk/get-involved/teaching-resources/disasters-and-emergencies-resource-library?page=2>
- *Inclusive education for VET.* (2025, June 26). CEDEFOP. <https://www.cedefop.europa.eu/en/tools/timeline-vet-policies-europe/search/40022>
- Suttons Daze. (2024, September 22). *Emergency Preparedness in 30 Days or Less* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=V0WBi-E3ruY>
- *Pedagogy in Education: Guide To Frameworks & Teaching Methods for 2025.* (n.d.). <https://research.com/education/pedagogy-in-education>
- *Skills & competences.* (n.d.). European Skills, Competences, Qualifications and Occupations (ESCO). https://esco.ec.europa.eu/en/classification/skill_main

SAMSTARFSAÐILAR



<https://ied.eu/>



<https://denizli.afad.gov.tr/>



<https://neotalentway.com/>



<https://www.eva93.lv/>



<https://ngo-nfe4y.com.ua/en>



<https://vonhope.is/>

Gangi ykkur vel með VET-READY

EINING 1: VIÐBÚNAÐUR OG VIÐBRÖGÐ HEIMILA VIÐ HAMFÖRUM

**Þjálfunarlota 6: Færni til sjálfsbjargar þegar
einstaklingur er einn heima í neyðarástandi!**

FYLGDU OKKUR



<https://vetready.eu/>