



# Stuðningur við kennara fyrir EININGU 3: VIÐBÚNAÐUR VEGNA NEYÐARÁSTANDS Í SKÓGLENDI OG ÓBYGGÐUM

ÞJÁLFUNARLOTA 18: Færni til sjálfsbjargar þegar  
einstaklingur er einn í neyðarástandi í skóglendi

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 endurspegla 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 sem stuðningur við þjálfunarlotuna ***Færni til sjálfsbjargar þegar einstaklingur er einn í neyðarástandi í skóglendi*** og veitir hann markvissar 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
- Aðlagja 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 sjálfsbjargarfærni þegar þú ert einn í hamförum í skóglendi og óbyggðum?
4. Lykilhugtök
5. Að skilja mikilvægi lotunnar
6. Hvers vegna þessi þjálfunarlota skiptir máli
7. Náttúruhamfarir og færni til sjálfsbjargar þegar þú ert einn í skóglendi eða óbyggðum
8. Skógareldar
9. Öfgakenndur kuldi og mikil snjócoma
10. Óveður, fellibylir og hvirfilbylir
11. Tæknilegar og iðnaðarhamfarir og færni til sjálfsbjargar þegar þú ert einn í skóglendi eða óbyggðum
12. Efnaóhöpp
13. Brot á stíflu
14. Fargaðir geislavirkir hlutir
15. Líffræðilegar og heilsutengdar hættur og færni til sjálfsbjargar í skóglendi eða í óbyggðum
16. Öruggt vatn
17. Menguð matvæli
18. Skordýrabít og smásár
19. Hvetjandi aðgerðir og fyrirmyndir
20. Til frekari skoðunar

# Tillögur að kennsluaðferðum og verkfærum

## Kennsluaðferð 1: Umræða byggð á atburðarás

Þessi aðferð hvetur nemendur til að hugsa á gagnrýnin hátt, greina áhættu og beita þekkingu á raunhæfar aðstæður þar sem þarf að lifa af í skóglendi. Hún hentar bæði í staðnámi og fjarnámi og því auðvelt að aðlaga að fjölbreyttum hópum nemenda, þar á meðal nemendum af erlendum uppruna. Umræður byggðar á atburðarás byggja upp hagnýta ákvörðunartökufærni, auka skilning á efninu og styðja við nám þar sem nemendur eru jafnir.

### Dæmi um framkvæmd:

Eftir að farið hefur verið yfir glærurnar um skógarelda leggur kennari fram atburðarás: „Þú ert ein/n í skóginum og finnur brunalykt. Síminn nær ekki sambandi. Hvað gerirðu fyrst?“ Nemendur ræða möguleg viðbrögð í hópum, deila síðan hugmyndum og rökstyðja ákvarðirnar sínar.

# Tillögur að kennsluaðferðum og verkfærum

## Kennsluaðferð 2: Gagnvirk sýnikennsla

Þessi verklega aðferð hjálpar nemendum að vinna með efni lotunnar á sjónrænan og hagnýtan hátt. Sýnikennsla er sérstaklega áhrifarík þegar fjallað er um viðkvæm atriði á borð við vatnsmengun, þar sem sjónrænar vísbendingar (litur, tærleiki, agnir) styðja við skilning. Aðferðin ýtir undir virka athugun, hópumræður og betri þekkingu á efninu. Hún hentar einnig vel í blönduðu námi — sýnikennslan getur farið fram í kennslustofu eða á myndbandsformi fyrir nemendur í fjarnámi.

### Dæmi um framkvæmd:

Mælt er með því að nota þessari aðferð eftir að glærurnar um óöruggt drykkjarvatn hafa verið kynntar. Kennari sýnir nemendum glært glas með gruggugu vatni (eða mynd/myndband ef um fjarnám er að ræða) og spyr nemendur: „Myndir þú drekka þetta? Af hverju (ekki)?“ Nemendur eru beðnir um að greina sýnilegar hættur og ræða öryggi vatns í skóglendi. Hópurinn mótast síðan saman hugmyndir um hvernig gera megir vatn öruggt (sjóða það, sía, meðhöndla með efnum). Þannig styrkir þessi aðferð þau atriði sem fjallað er um í þjálfunarlotunni.

# Tillögur að kennsluaðferðum og verkfærum

## Kennsluaðferð 3: Frásagnir og leit að heimildum

Þessi aðferð byggir bæði upp stafræna upplýsingafærni (leit, mat á heimildum) og tilfinningaleg tengsl við efnið. Að leita að raunverulegum sögum af björgunaraðferðum eða neyðartilfellum eykur getu nemenda til að finna traustar heimildir, beita greiningu og ígrunda færni til sjálfsbjargar í skóglendi. Að deila hvetjandi aðgerðum eflir einnig samkennd meðal nemenda og styrkir samfélagstilfinningu.

### Dæmi um framkvæmd:

Eftir að hafa kynnt glærana um *Hvetjandi aðgerðir og fyrirmyndir* deilir kennari einni björgunarsögu úr eigin heimildavinnu — útskýrir hvernig hún fannst, hvers vegna heimildin er talin traust og hvað var hvetjandi við söguna. Síðan eru nemendur hvattir til að finna og kynna stutta, raunverulega sögu um björgun eða neyðartilfelli í skóglendi, annaðhvort frá eigin landi eða annars staðar í heiminum. Þeir eiga að útskýra hvar sagan fannst og hvað gerði hana hvetjandi eða lærdómsríka. Verkefnið styrkir bæði vitund um sjálfsbjörgun og stafræna læsi.

# Ráð til að virkja nemendur

- **Notaðu raunveruleg dæmi sem nemendur geta tengt við**  
Byrjaðu á stuttum, sjónrænum dæmum úr nærumhverfi eða þekktum atburðum (t.d. skógareldur nálægt bæ/borg/landi, fréttabrot). Þetta gerir efnið áþreifanlegra — sérstaklega fyrir nemendur af erlendum uppruna sem kunna að vera vanir ólíku umhverfi.
- **Stuðlaðu að þátttöku allra nemenda**  
Notaðu einfalt og ótæknilegt mál. Leyfðu hópavinnu á því tungumáli sem nemendur kjósa og mikilvægt er að hvetja til útskýringar jafningja. Fyrir nemendur af erlendum uppruna er gott að bjóða upp á lykilhugtök á fleiri en einu tungumáli þegar það er mögulegt.
- **Skapaðu öruggt rými**  
Forðastu að dæma aðgerði (t.d. af hverju hlupu þau ekki fyrr út?). Spyrðu frekar: „Hvað gætir þú gert?“ eða „Hvaða valkostir voru í boði?“ — þannig helst umræðan opin og án ásakana.
- **Hafðu rökvísi og samkennd að leiðarljósi**  
Notaðu greiningaraðferðir samhliða spurningum um tilfinningar („Hvernig heldurðu að manneskjunni hafi liðið á þessum tímapunkti?“). Þetta styður bæði þörf fullorðinna í endurmenntun fyrir skýra uppbyggingu og þátttöku nemenda í starfs- og verknámi.



# Aðlögunarleiðir

## Staðnám

- Nemendur fara á milli verkstöðva: hvernig hreinsa má vatn, hvernig senda má hjálparmerki og hvernig byggja má einfalt neyðarskjól.
- Þau vinna í pörum eða hópum og ræða hvað eigi að gera fyrst ef þau villast í skóginum.
- Kennari veitir ráð og útskýrir hvernig hægt er að lifa af einn síns liðs.

*Efni: flöskur, klútur, greinar, prentuð kort, tússpennar.*

## Fjarnám

- Nemendur horfa á stutt myndbönd (til dæmis um hvernig hreinsa má óhreint vatn).
- Eftir hvert myndband fara þau í hópa á netinu og ræða: „Hvað myndir þú gera í þessum aðstæðum?“ Síðan safnar kennari öllum hópunum saman til að deila hugmyndum.

*Verkfæri: Zoom, skjádeiling kennara, sameiginleg töfluforrit eins og Padlet eða Miro.*

## Blandað nám

- Hægt er að sameina nemendur í kennslustofu og í fjarnámi.
- Hvert hópur fær **áskorun**, t.d. að stjórna ofsahræðslu við gasleka á sama tíma og börn eru róuð.
- Nemendur í kennslustofu **sýna bjargráð, æfingar** í tilfinningastjórnun eða leika samtöl í hlutverkaleik.
- Nemendur í fjarnámi **fylgjast með, leggja til umbætur og veita endurgjöf** í rauntíma.
- Hóparnir deila lausnum og ígrundun með öllum hópnum.
- **Verkfæri og efni:** fartölva, myndavél eða sími fyrir streymi, verkefnablöð, atburðarásaspjöld, Zoom, Padlet eða Google Docs til samvinnu.



# Helstu ESCO-færniþættir sem fjallað er um í þessari þjálfunarlotu

Markviss ESCO-hæfniflokkur: T3.1 – Vinna skilvirk; kjarnahæfni sem þróuð er: Vinna sjálfstætt, takast á við óvissu, taka ákvarðanir

## Taka ákvarðanir

- Æft með „**Staldráðu við og veltu fyrir þér**“- glærum þar sem nemendur takast á við mögulegar atburðarásir í hamförum.
- **Kennarar draga fram þessa færni með því að:**
  - Leiða stýrðar hópumræður til að skýra rök á bak við valkostina.
  - Biðja nemendur um að rökstyðja ákvarðanir sínar með hliðsjón af takmörkuðum úrræðum.

## Takast á við óvissu

- Æft með glærum sem fjalla um mismunandi tegundir hamfara (náttúrulegar-, tæknilegar/iðnaðar og líffræðilegar hamfarir), þar sem nemendur skoða ófyrirsjáanlegar tegundir hamfara með mismunandi afleiðingum.
- **Kennarar draga fram þessa færni með því að:**
  - Leiða umræður um ólíkar hamfarategundir innan hóps (t.d. skógareldur vs. eitraður reykur vs. dýrasjúkdómar).
  - Leiða ígrundun um tilfinningaleg og hagnýt viðbrögð við ófyrirsjáanleika.

## Vinna sjálfstætt

- Æft með glærum sem kynna tiltekna atburðarásir (t.d. *fargaðir geislavirkir hlutir, óöruggt vatn, skógareldar*), þar sem nemendur kynnst mögulegum viðbrögðum fórnarlamba.
- **Kennarar draga fram þessa færni með því að:**
  - Leiða sjálfsmat: „Gætir þú framkvæmt þessa aðgerð einn/ein í raunverulegum aðstæðum í skóglendi?“
  - Hvetja til umræðu um að byggja upp viðnám og undirbúa persónulegar aðgerðir fyrirfram.

# Leiðbeiningar vegna námsmats – Hvernig á að fylgjast með framförum nemenda

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

## Aðrar matsaðferðir:

- 1. Röðun stuttra atburðarása:** Lýstu 3–4 stuttum atburðarásum fyrir nemendum sem fjalla um viðbrögð við neyð. Nemendur raða þeim frá árangursríkustu aðgerðunum til þeirra minnst árangursríku og rökstyðja niðurstöðu sína. Þetta sýnir getu nemenda til að meta valkosti, beita dómgreind og setja hugsunarferli sitt í orð.
- 2. Gátlisti.** Eftir að hafa skoðað mögulegar atburðarásir í hamförum setja nemendur saman gátlista yfir 5 mikilvægustu aðgerðir eða hluti sem þau myndu forgangsraða. Þetta sýnir getu nemenda til að draga saman lykilupplýsingar og beita þeim við ákvarðanatöku um raunhæfan viðbúnað.

# Viðbótarefni til stuðnings

- **1. Australian Disaster Resilience Knowledge Hub**  
<https://knowledge.aidr.org.au/about>  
Aðgengilegur vettvangur sem býður upp á fræðsluefni um viðnámsþrótt gagnvart hamförum, tilfellarannsóknir og bestu verklagsreglur sem Australian Institute for Disaster Resilience 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 af ókeypis kennslugögnum, þar á meðal myndböndum og verkfærum, sem styðja kennara við að miðla fræðslu um viðbúnað við hamförum á lifandi hátt.
- **3. Real-Life Survival in the Jungle (YouTube Video)**  
<https://www.youtube.com/watch?v=2OdYv8YKSaI>  
Hagnýt sýnikennsla sem veitir raunhæf ráð um lífsafkomu og aðferðir við ákvarðanatöku í krefjandi náttúruumhverfi.

# Heimildir

- *Um Knowledge Hub.* (án ártals). <https://knowledge.aidr.org.au/about/>
- *Ókeypis heimildasafn um hamfarir og neyð.* (án ártals). British Red Cross. <https://www.redcross.org.uk/get-involved/teaching-resources/disasters-and-emergencies-resource-library?page=2>
- *Innifalin menntun í VET.* (2025, 26. júní). CEDEFOP. <https://www.cedefop.europa.eu/en/tools/timeline-vet-policies-europe/search/40022>
- Outdoor Boys. (2024, 19. október). *6 Days Jungle Survival Camping with NO Food - US Marine Corps Jungle Survival School* [Myndband]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=2OdYv8YKSaI>
- *Kennslufræði í menntun: leiðarvísir að ramma og kennsluaðferðum fyrir 2025.* (án ártals). <https://research.com/education/pedagogy-in-education>
- *Færni og hæfnipættir.* (án ártals). European Skills, Competences, Qualifications and Occupations (ESCO). [https://esco.ec.europa.eu/en/classification/skill\\_main](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 3: VIÐBÚNAÐUR VEGNA NEYÐARÁSTANDS**  
**Í SKÓGLENDI OG ÓBYGGÐUM**

**Þjálfunarlota 18: Færni til sjálfsbjargar þegar einstaklingur er inn í neyðarástandi í skóglendi**

FYLGDU OKKUR



<https://vetready.eu/>