

CSU Holbæk, Kommunikationscenteret

FAGKATALOG

VSU - De Små Hold



Dansk

I danskundervisningen tages der udgangspunkt i kursistens egen målsætning med deltagelse i faget. Der arbejdes bevidst med styrkelse af ordforråd samt træning i at anvende sproget mundtligt til diskussion, refleksion og kommunikation. Kursisten trænes i at forholde sig til og argumentere for en holdning.

Der er derudover mulighed for at fordybe sig i / træne følgende:

- Skriftlig fremstilling
- Stavning (ofte ved hjælp af IT)
- Grammatik (ofte ved hjælp af IT)
- Holde oplæg
- Læse – både træning og læsning af litteratur.

Engelsk

Er et tilbud til kursisten der ønsker at forbedre de engelske færdigheder - både mundtligt og skriftligt. Undervisningen i engelsk er individuelt tilpasset og strækker sig lige fra begynder-niveau til øvet/afgangsprøve-niveau. Der er desuden rig mulighed for at anvende holdets Pc'ere og iPads med dertilhørende undervisningsprogrammer. Nogle eksempler på aktiviteter:

- Træning af forskellige grammatiske discipliner online på www.grammatip.com
- Læse og skrive med udgangspunkt i tekster og opgaver online på www.clioonline.dk
- Ordforråds-træning på I-pad.

Køkken

Formålet med undervisningen på køkkenhold er at give kursisterne kendskab til, samt rutine i at tilberede, måltider til en eller flere personer. Ligeledes arbejder vi på køkkenholdet ud fra devisen: "Sundt for krop og sjæl"

Af andre færdigheder kan nævnes:

- At have blik for årstidens råvarer og måltidets æstetik, syn, duft, smagsindtryk og servering af maden.
- At kunne vurdere afvigelser fra opskrifter og konsekvenserne heraf samt have opmærksomhed på spild og økonomi i forhold til madvarer.
- At træne samarbejde i køkkenet

Matematik

Er et tilbud til kursisten der ønsker at forbedre de matematiske færdigheder i et undervisningsmiljø, der giver deltagerne glæde, oplevelser og mod på at lære mere. Undervisning er individuelt tilpasset og strækker sig lige fra de fire regnearter til problem- og færdighedsregning på afgangsprøve-niveau. På holdet indgår Pc'ere og iPads som en naturlig del af undervisningen. Nogle eksempler på aktiviteter:

- Plus, minus, gange og dividere.
- Procentregning- herunder moms.
- Træning af forskellige discipliner online på www.matematikfessor.dk
- Mål og vægt.

Mental fitness

I faget undersøger og afprøver kursisterne forskellige teknikker og aktiviteter som kan hjælpe til øget opmærksomhed, mindsket angst og vrede, øget impuls kontrol, mindsket stress niveau samt øget selvagtelse. Herigennem forsøger vi at opnå større indsigt i, hvordan man kan skabe ro, overblik og fokus i forhold til sine udfordringer for at opnå bedre muligheder for at gennemføre andre fag og på sigt en uddannelse.

Eventuelle aktiviteter kan være:

- Yoga og afspænding
- Motion – herunder styrke- og cardiotræning samt gåture
- Mindfulnessstræning (MT) og åndedrætsøvelser
- Kursisternes egne ønsker

Mestringsstrategier

I faget mestringsstrategier vil du blive præsenteret for en måde at undersøge, forstå og ændre vaner/strategier, som du oplever, er u hensigtsmæssige for dig. Det kan bl.a. handle om

- For meget/for lidt søvn
- Spisevaner og motion
- Transport
- Andre emner som kursisterne vælger

Faget tilbyder en række "værktøjer", du kan bruge, når du ønsker en ændring.

Værktøjerne præsenteres gennem cases, så man kan godt deltage uden at sætte sine egne vaner/strategier i spil.

Samfundsfag/Nyheder

Kursisterne skal gennem orientering, debat, søgning og refleksioner blive bekendt med demokratiske processer og vilkår. Undervisningen foregår dels som fælles nyhedsinformation og dels arbejdes der tematisk. Kursisterne er med til at vælge og beslutte de emner/temaer, de vil beskæftige sig med. Vi arbejder bl.a. med

- Tv-aviser
- Politisk satire
- Lokalpolitik
- Folketinget
- Retssystemet
- Sociale og kulturelle forhold

Håndværk og design

I dette fag er der mulighed for at arbejde med grøn sløjd, strikke/hækle, billedkunst samt keramik og glas.

Vi lærer om forskellige materialer, værktøjer og teknikker i relation til det valgte håndværk.

Formålet med værkstedsdagen er gennem arbejdet med de håndværksmæssige discipliner at træne og udvikle

- Engagement og vedholdenhed
- Forestillingsevne
- At udtrykke sig
- Observation
- Refleksion
- Overskride grænser og undersøge
- Åbne for kreativiteten

Hverdagsteknologi og struktur (kursus af kortere varighed)

Formålet med undervisningen er at bedre deltagernes kompetencer i forhold til at anvende hverdagsteknologi, primært mobiltelefon og tablet, til at skabe struktur og overblik hverdagen.

Undervisningen på holdet fokuserer blandt andet på at give deltagerne viden om de kompenserende muligheder i hverdagsteknologien med henblik på at kunne udføre daglige opgaver som at planlægge aktiviteter og huske aftaler.

Hverdagsteknologi og strukturdrejer sig om kalendere, fotos, gps, diktafon, oplæsningsværktøjer men også mere dedikerede løsninger i form af struktur-apps mv. kan inddrages alt efter den enkelte borgers specifikke behov.

Hverdagsteknologiens mange muligheder

- Kalenderens muligheder ift. forskellige opsætninger/konfigurationer.
- Opsætning af alarmer og påmindelser – hvordan gøres det mest hensigtsmæssigt
- Diktafon-funktionen som støtteværktøj
- Notat-funktion og organisering af noter
- GPS
- Brug af billeder/kamera og organisering af billeder i mapper
- Tale til tekst/tekst til tale.
- Dedikerede apps, eksempelvis Mobilizer, Struktur, TimeTimer, MemoAssist, Low Tech mv.

FIND VEJ TIL OS



Gå fra parkeringspladsen og forbi bommen



Drej til højre og find indgang SP17 for enden af stien

CSU Holbæk, Kommunikationscenteret
Undervisning for voksne med psykiske vanskeligheder
Seminarieparken 2, SP17
4300 Holbæk

Tlf.: 72 36 36 07
Mall: Csu-holbaek@holb.dk