



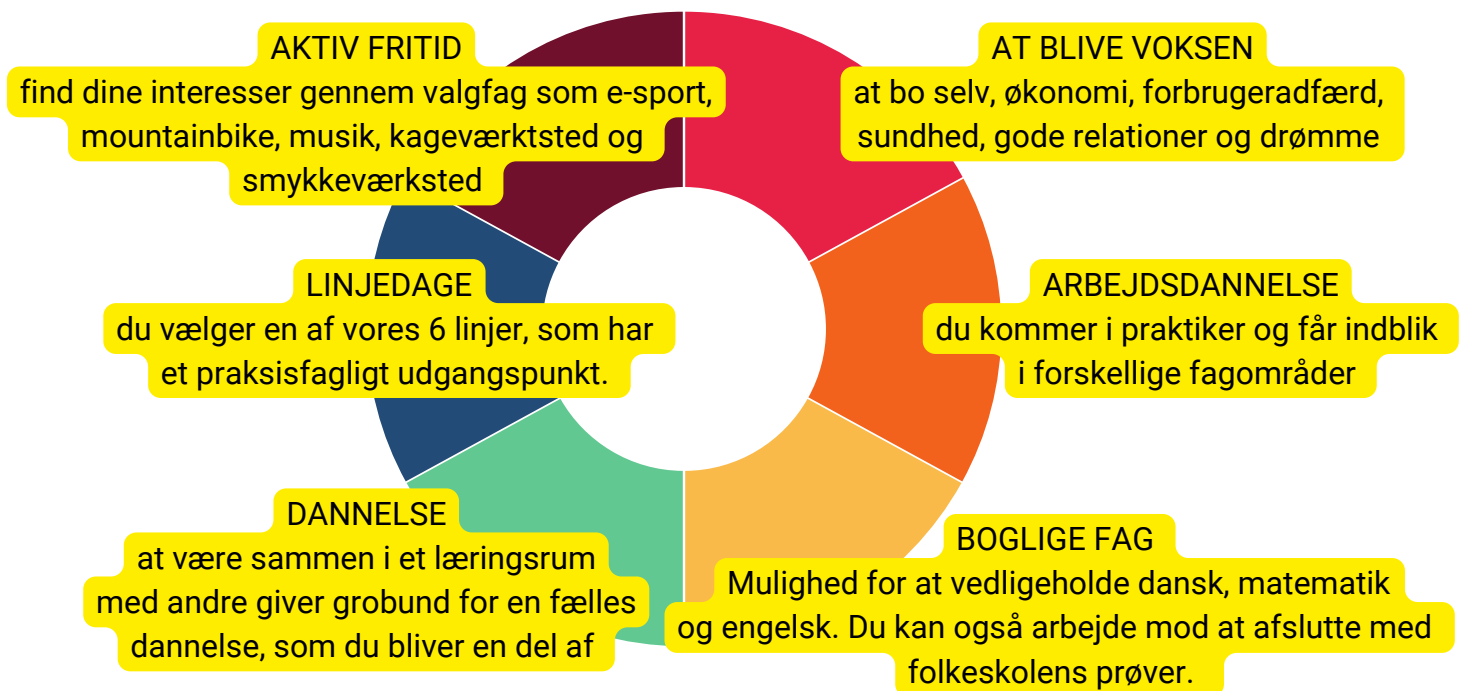
STU

Sydfyns Fri Fagskole

INDHOLDSPLAN

SYDFYNS FRI FAGSKOLE

STU´EN TAGER UDGANGSPUNKT I



VÆRDIGRUNDLAG

et forpligtende fællesskab giver gode muligheder for at udvikle den enkeltes selvstændighed, samarbejdsevne og ansvarlighed, samt at sammenhæng i hverdagen giver grobund for livsglæde, begejstring og engagement.



3 år med naturlig progression

De 3 år på STU går stærkt og selv skolen måske er den samme, så er der store forandringer hos dig, der gør at du føler at hvert år bliver nyt og spændende.

1

Mikromål

Hvem er jeg?

At finde sig til rette på skolen
Få nye venner

2

Målrettet mål

Hvad vil jeg undersøge?

Praktikker
Fritidsinteresser
Faglige mål

3

Fremadrettet mål

Hvad skal jeg?

Bolig
Beskæftigelse
voksenliv

En meningsfuld hverdag

I forløbsplanen er beskrevet hvilke mål der er for den enkelte omkring det personlige, sociale og det faglige. Disse mål følges der op på i samarbejde med den lokale UU-vejleder.

Du kommer bedst gennem en STU hvis du er bevidst om dine mål og drømme.



AT BO



Hvad skal der til for at flytte hjemmefra

DELMÅL:
Komme op om morgenen

Have gode kostvaner

Give besked I god tid når man er syg

Have styr på bad, tandbørstning, sengetider mm

Vaske tøj, kunne gøre rent og holde hus med pengene

METODE:

Døgncirkel

Køreplaner

Alarm

Gå i seng kl.

Vaske/mærker, temp. osv.

Indkøb

Fællesspisning

Budget

Se boliger

Boligselskaber

Prævention

Hygiejne

Hvad koster det at have barn

Besøge ungekontakten

Besøge borgerservice

Socialtræning f.eks. brætspil

Praktiske gør det selv øvelser

(f.eks. samle et lampestik, ordne termostat/vandhane)



AT HAVE ET JOB



DELMÅL:

- Teambuilding
- Modtage hjælp
- Tage initiativ
- Udføre en stillet opgave
- Overholde mødetider og pausetider
- Udholdenhed
- Modtage en besked
- Følge en plan
- Blive selvtransporterende

METODE:

- Dansk og matematik
- Brug af mail/ tlf /App
- Rollespil
- Hvordan adskiller jeg job og fritid
- Hvad er min rolle
- Klokken og alarmer
- Påklædning
- Aflæse rejseplaner /bruge rejseplanen/Maps
- Afprøve transport med støtte
- Virksomhedsbesøg
- Bruge e-boks og mitID



EN GOD FRITID

Social træning
Være sammen med mennesker
Lave aftaler
Fitness/Bevægelse



DELMÅL:
Lytte aktivt
Gode pauserutiner
Relationer
Kommunikation
Gruppearbejde
Planlægge aktiviteter for hinanden
Gratis oplevelser

METODE:
Døgncirkel
Slukke mobil
Hjælp
oprydning
SMS-sprog
Kærester/hvordan
Bibliotek
Lave aftaler
Biograf/cafe
Være vært Afprøve
fritidsaktiviteter
Small talk øvelser
Følge nyheder (følge med i omverdenen)
Bevægelse Bruge GPS
Orienteringsløb
Afprøve gratis sport, f.eks.
Patanque, kongespil,
streetbasket, frisbee



DANNELSE

Kommunikation
Sige til og fra
Konflikthåndtering



DELMÅL:

Forstå din omverden
Lytte ved fællesbeskeder
Takt og tone Net
Etik
Spise sammen
Give og tage kritik
Behovsudsætte
Følelshåndtering
Selvværd/selvtilid
Samarbejde
Guidning i forhold til negativt
kropssprog og tankegang

METODE:

Almindelig daglige gøremål
Samfundsfag
Engelsk
Dansk
Socialtræning, fx at spille spil
Den varme stol
Mobil væk
Relationscirkler
Logbo
Tydeligøre emner
Mindfulness
Fællesoplevelser
Seksualundervisning



LIVSOPLYSNING FOLKELIG OPLYSNING DEMOKRATISK DANNELSE

Livsoplysning er den oplysning, der gør, at vi ikke kun tænker på os selv og vores nærmeste, eller kun på vores eget folk. Vi lærer at se sagen fra hinandens side og skabe et godt liv for os selv med andre.

Folkelig oplysning fokuserer på, at mennesket lever i en konkret historisk og kulturel overlevering og tradition. Mennesket forstår også sit liv i lyset af det fælles liv.

Med demokratisk dannelse får du viden om grundlæggende rettigheder og pligter i det danske samfund, og hvordan det hænger uløseligt sammen med respekt for den enkelte menneske, uanset køn, seksualitet, etnicitet samt respekt for minoriteter og folk der ikke er som os selv.

