

Grundskema Vendsyssel Bo & STU (34 timer) – tilpasses individuelt

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
8.00-9.00	Morgensamling Morgenmad Dagens nyt Ugens tema	Morgensamling Morgenmad Dagens nyt Ugens tema	Morgensamling Morgenmad Dagens nyt Ugens tema	Morgensamling Morgenmad Dagens nyt Ugens tema	Morgensamling Morgenmad Dagens nyt Ugens tema
9.00-9.30	<i>Transport</i>	<i>Transport</i>	<i>Pause</i>	<i>Transport</i>	<i>Transport</i>
9.30-12.00	Faglig og praktisk undervisning i virksomhed	Faglig og praktisk undervisning i virksomhed	Cafédag Caféværksted ADL Sociale/kreative/fysiske Aktiviteter	Faglig og praktisk undervisning i virksomhed	Faglig og praktisk undervisning i virksomhed
12.00-12.30	<i>Frokostpause</i>	<i>Frokostpause</i>	<i>Frokostpause</i>	<i>Frokostpause</i>	<i>Frokostpause</i>
12.30-14.00	Faglig og praktisk undervisning i virksomhed	Faglig og praktisk undervisning i virksomhed	Cafédag Caféværksted ADL Sociale/kreative/fysiske Aktiviteter	Faglig og praktisk undervisning i virksomhed	<i>Transport</i>
14.00-14.15	<i>Transport</i>	<i>Transport</i>	<i>Pause</i>	<i>Transport</i>	Outdoor aktivitet
14.15-15.00	Tak for i dag Yoga, NADA, mindfulness	Tak for i dag Yoga, NADA, mindfulness	Tak for i dag Yoga, NADA, mindfulness	Tak for i dag Yoga, NADA, mindfulness	

Morgensamling – en god start på dagen:

- **Fælles morgenmad**
- **Dagens nyheder:**
 - hvad sker der i din by, dit land og verden
- **Ugens tema – fordybelse i samme fagtema en uge ad gangen, fx:**
 - Kend din by, kend dit land, kend verden
 - Kend og forstå samfundet – rettigheder, demokrati, den lovgivende, udøvende og dømmende magt
 - Kend din krop – fysik, hjerne, kost, motion, sexualundervisning
 - Kend dig selv – hvem er jeg, hvad er mine grænser, hvad er mine ønsker og behov
 - Forstå andre – hvordan er man en god kæreste, ven, søster/bror, søn/datter
 - Forstå din psyke – mestring og robusthed, hvad er stress og hvordan undgår jeg at blive stresset
 - Forstå naturen og klimaet – hvordan passer vi på det, bæredygtighed
 - Forstå og brug sociale medier og hjælpemidler – internet, sociale platforme, Chat GPT

Faglig og praktisk undervisning – forlagt undervisning i virksomhed:

Der samarbejdes med kontaktpersoner/mentorer på arbejdspladsen. En underviser fra Vendsyssel Bo & STU er med ude på arbejdspladsen

- **Undervisning i faglige og praktiske færdigheder:**
 - Løsning af opgaver i virksomheden – sidemandsoplæring
 - Ergonomi
- **At være på en arbejdsplads:**
 - **Hvad er passende adfærd?:**
 - Mødestabilitet
 - Arbejdstøj
 - Det sociale: Kommunikation og samarbejde
 - Virksomhedens kultur og situationsfornemmelse
 - **Hvad skal man have styr på?**
 - Madpakke
 - Transport
 - Pauser
 - **Den personlige udvikling**
 - Hvad er jeg god til?, hvad skal jeg lære?, hvad gør jeg, hvis det er svært?
- **Arbejdsmarkedskendskab og forståelse**
 - Kendskab til forskellige erhverv og typer af jobs

- **Hverdags dansk og regning**

- Integreret i opgaveløsning, fx sidste salgsdato, tælle, veje, indholdsfortegnelse

Onsdagscafé – undervisning og aktiviteter:

- **Café undervisningsværksted**
 - Madlavning, salg, tjener, rengøring
 - Almen fødevare hygiejne
- **Undervisning i ADL:**
 - Indkøb, madlavning, rengøring, personlig hygiejne
- **MitId, eboks, min økonomi, kontakt med systemet (myndigheder, sundhedsvæsen)**
- **Sociale, kreative og fysiske aktiviteter**
 - Fx spil, maling, træning, udflugter
 - Fritidsaktiviteter – hvad kan man gå til?

Tak for i dag – en god afrunding på dagen:

- en runde om, hvordan dagen har været
- slut af med afslapning i form af NADA, yoga eller mindfulness