

Verkleg vinna – rétt líkamsbeiting – Rafrænt (1. klst. 2 nemendastundir.) Með enskum texta.

Ásgerður Guðmundsdóttir, Vinnuheilsa.

- **Námskeiðinu er skipt upp í 7. aðskilda kafla.**
 1. Kafli: Stoðkerfið (7:30 mín)
 2. Kafli: Líkamleg og andleg einkenni (5 mín)
 3. Kafli: Fimm áhættuþættir sem hafa áhrif á stoðkerfið (7:30 mín)
 4. Kafli: Léttitæki (3 mín)
 5. Kafli: Helstu stoðverkir og ráð gegn þeim (7 mín)
 6. Kafli: Verklegar teygjuæfingar (15 mín)
 7. Kafli: Gátlistar og verkefni (7 mín)
- **Heildartími námskeiðs eru 52 mín.**