

ANMELDELSER



Mere end 111 variationer til undervisningen

Af Eva Pors
Lindhardt og Ringhof 2017
182 sider
Vejledende pris 380 kr.

Som uddannelsesansvarlig jordemoder finder jeg det udfordrende at finde sjove, kreative og varierende undervisningsformer. Min forventning til bogen 'Mere end 111 variationer til undervisningen' var, at den ville inspirere mig og give mig nye ideer til min undervisning. Bogen er skrevet af Eva Pors, der er lektor på Midtfyns Gymnasium og derudover har bloggen 111 variationer (www.111variationer.dk), der har eksisteret siden 2010. Formålet med bloggen var at skabe et forum, hvor der kunne gives ideer til forskellige undervisningsformer og dermed undgå en ensartet undervisningsform. Bogen er blevet til på baggrund af en samling af de bedste øvelser fra denne blog - eller rettere sagt de øvelser, der fungerer bedst. Herved mener Eva Pors, "de øvelser, der skaber den varierende, kreative og aktiverende undervisning, hvor faglighed er i centrum". Bogen er inddelt i seks kapitler: Organisering/undervisningsdifferentiering, tekstlæsning, mundtlighed, skriftlighed, gloser og grammatik, refleksion samt opsamling og evaluering. Til hvert kapitel er der øvelser, der

knytter sig til de bestemte undervisningsområder. Ideerne og øvelserne er håndgribelige, og umiddelbart virker de lette at anvende.

Øvelserne i bogen bærer tydeligt præg af, at forfatteren arbejder med gymnasieklasser. Det er ikke alle øvelser, jeg kan se anvendt i andre konstellationer med fx færre elever i en klasse eller andre fagområder. Dog er der mange øvelser, hvor dele af øvelserne kan anvendes og andre øvelser er helt overførbare til andre kontekster - herunder klinisk jordemoderfaglig kontekst.

I stedet for en blog fungerer bogen, der for øvrigt har et lille fikst design, håndgribelig og som et let overskueligt opslagsværk når man behøver ideer til sin undervisning. Hver øvelse er præsenteret på sin egen side med en kort og præcis beskrivelse af øvelsen, hvornår og hvorfor den er anvendelig. Bogen er relevant for andre undervisere både i den kliniske og teoretiske del af jordemoderuddannelsen, ligesom nogle af øvelserne måske kan inspirere til variationer i fødselsforberedelse. Bogen indfriede i hvert fald mine forventninger om nye ideer til min undervisning, og jeg er nu spændt på at afprøve øvelserne i praksis og se, om de fungerer efter hensigten.

Anmelder Fie Skat Hjørnet,
jordemoder og cand.scient.
san.



Kend din søvn

Af Marianne Rohweder
Forlaget Munksgaard.
176 sider
250 kr. (vejl.).

Som nyuddannet jordemoder er en af de ting, der har fyldt mest, at få et godt søvnmønster midt i et virvar af skiftende arbejdstider. Jeg blev derfor hurtigt fanget af overskriften på denne bog.

Bogen er opdelt i fem dele: søvn sådan fungerer det, forstyrrelser i søvnen, børn og søvn, vokse og søvn samt søvn og sygdomme. Første del er en generel introduktion til søvnen og dens stadier. Her gennemgås søvnens stadier, hjernens processer i forbindelse med søvn og mangel på samme og tips til power naps. De næste dele omhandler forskellige problemområder i forhold til søvn, så som insomnier, søvnapnø, parasomnier, søvn hos børn, søvn og psykiske lidelser, søvn og fysiske lidelser og søvn gennem livet.

Fælles for alle dele af bogen er, at delene er bygget op med mange små afsnit, fakta bokse og casehistorier fra mennesker, som har haft de søvnproblemer, der er beskrevet i de respektive afsnit.

Bogens mange afsnit gør det nemt og overskueligt at springe rundt i den og læse de dele, der er relevante for en selv. Bogen

fungerer derfor godt som et opslagsværk.

Bogen er spændende og lærerig for alle interesserede i søvn og fysiologien bag denne.

Anmelder Martine Kofoed,
jordemoder.



Sund, glad og gravid. Din baby bli'r, hvad du spiser og tænker!

Af Lene Hansson og
Christina Hedegaard
Forlaget Aronsen
Udgivelsesår: 2017
Sideantal: 239
Pris: 249,95 kr.

Bogen kan anbefales til alle, der interesserer sig for en sund (økologisk) livsstil, med fokus på kostens betydning før og under graviditeten og styrkelse af den gravides mentale tilstand til gavn for barnets sundhed. Bogen kan bruges som opslagsbog. For eksempel findes der kapitler om, hvorledes ubalancer og sygdomme kan afhjælpes ved hjælp af kostomlægning, der kan optimere fordøjelsens betingelser under graviditeten. Bogen bidrager med viden om de naturlige kilder til proteiner (også vegansk gravide), der er nødvendige for, at kroppens nerve-, hormon- og immunsystemer fungerer og samarbejder optimalt. Væsentlige vitaminer og mineraler, samt essentielle fedtsyrer gennemgås. Der vises eksempler

på gode fødevarer, olier og lækre opskrifter baseret på reglerne for syre/base balancen, samt kostsammensætningen. STORKEKUREN, udarbejdet af forfatterne selv, henvender sig til dem, der er ufrivilligt barnløse. Denne kur kaldes en helhedsorienteret kur, der giver mulighed for at opnå en naturlig graviditet. Den bygger på viden om, hvorledes vi mennesker kan arbejde på et personligt plan med viden om sammenhængen mellem kost, krop og psyke. De seks forskellige fokusområder: S- Syre/base-balancen, T- Tarmbakteriefloraen, O- Overvægtsproblemer, R- Rent vand, K- Kosttilskud og E- Emotioner gennemgås på en uddybende og konkret måde, med gode eksempler.

Bogen stiller skarpt på graviditetens mentale tilstand. Med en opfordring til den gravide om at stille de (kritiske) spørgsmål, der opstår undervejs, samt spørge sig selv hvorledes de informationer, der gives, egentlig stemmer overens med egne instinkter og følelser af at være gravid og kommende mor. METAsundhed beskrives som et redskab, der giver læseren en indsigt i de blokeringer der kan være i psyken og hjælper læseren ved et skema til at få øje på, hvor traumer og ubalancer i kroppen sidder, og hvad den oprindelige ubalance er. Omgivelsernes indflydelse (miljø, kost, stress) på den gravides tanker og følelser forplanter sig til det ufødte barns "mindset", hvilket uddybes i bogen.

Anmelder Anja Breinhild,
jordemoderstuderende