

Faglærerkursus i SUNDHED - d. 1. - 2. juli 2019.
Afholdes på Hotel Kolding Fjord, Fjordvej 154, 6000 Kolding.

Underviser, sygeplejerske Hanne Leth Svendsen.

PROGRAM.

**Mandag 1. juli 2019.**

Kl. 09:00 - 09:15 Præsentation af dagenes program, af underviser og deltagere.

Kl. 09:15 - 10:15 Sundhedsstyrelsens anbefalinger: KRAM
(kost - rygning - alkohol - motion - stress) / SØVN.

Kl. 10:15 - 10:30 Kaffepause.

Kl. 10:30 - 11:30 Liv stils sygdomme: overvægt, hjertesygdomme, diabetes, lungesygdomme

BMI - hvad er det?

Kl. 11:30 – 12:00 Gruppearbejde - Hvad vil du tage med i din egen undervisning?

Kl. 12:00 – 12:45 Frokost.

Kl. 12:45 – 13:45 Mødes i lokalet, information og ”walk and talk”.

Kl. 13:45 – 14:45 Gruppe arbejde - handleplan - arbejde på computer, links til inspiration.

Kl. 14:45 – 15:00 Kaffepause.

Kl. 15:00 – 15:45 Visualiseringsøvelse med opsamling. Husk yogamåtte.

Kl. 15:45 – 16:00 Opsamling på dagen - hvad tager du med dig? hvad har du manglet??



**Tirsdag 2. juli 2019.**

Kl. 08:00 – 08:10 Spørgsmål til i går?

Kl. 08:10 – 09:45 KOST - hvad / hvordan / hvorfor / oplæg - muligheder - ideer - hvad er sandt? hvad er falsk? kosten, når du har skæve arbejdstider og meget andet.

Kl. 09:45 – 10:00 Kaffepause

Kl. 10:00 – 10:45 Gruppearbejde - handleplan - arbejde på computer, links til inspiration.

Kl.10:45 – 11:00 Mindfulness - lille øvelse, hvor kan jeg finde inspiration?

Kl.11:00 – 12:00 SØVN.

Kl.12:00 – 12:45 Frokost.

Kl. 12:45 – 13:30 ”Walk and talk” - hvor er jeg blevet inspireret/kan jeg selv ændre min undervisning?

Kl. 13:30 – 13:45 Lille oplæg med små citater.

Kl. 13:45 – 14:45 Gruppe arbejde, færdiggørelse af undervisningsplan.

Kl.14:45 – 15:00 Kaffepause.

Kl. 15:00 – 15:30 Opsamling på dagene / evaluering, afslutning. Tak for denne gang.

Der vil i løbet af begge dage være indlagt forskellige fysiske aktiviteter til inspiration og det vil være muligt at få målt BT (blodtryk og en snak om dette).