

TUR faglæreruddannelse i sundhed

Kurset afholdes den 21. – 23. maj 2024

Foreløbig indhold på kurset

Dag 1: Målgruppe: faglærere med ingen eller lidt erfaring i undervisning i sundhed.

- Intro til faget sundhed
- Basisviden om sundhed som begreb, blodsukker, de fem grundsmage m.m.
- BMI, BMR, PAL - beregning af individuelt energi-/kaloriebehov
- Kort om makro- og mikronæringsstoffer
- Info om sukker, kunstige sødestoffer m.m.
- De syv officielle kostråd
- KRAMS
- Tilrettelæggelse af undervisningen (krav, oplæg - opgaver/gruppearbejde - fysisk aktivitet m.m.)
- Remedier i undervisningen - skal man investere i noget?

Dag 2: Målgruppe faglærere med ingen/lidt erfaring samt for erfarne faglærere

- Sundhed som begreb, blodsukker, de fem grundsmage m.m.
- BMI, BMR, PAL - beregning af individuelt energi-/kaloriebehov
- Detaljeret om makro: proteiner, fedt og kulhydrater
- Detaljeret om mikro: vitaminer og mineraler
- Info om sukker, kunstige sødestoffer m.m.
- Inflammation - antiinflammatorisk kost
- Kort om De syv officielle kostråd
- Kort om KRAMS
- Forskning - kildekritik
- Gruppearbejde: tilrettelæggelse af undervisningen/undervisningsplan

Dag 3: Målgruppe faglærere med ingen/lidt erfaring samt for erfarne faglærere

- Sammensætning af sund kost til eleverne (opskrifter, varedeklarerer m.m.)
- Spis dig til et bedre humør
- Kort om alkohol og rusmidler (afhængighed)
- Søvn
- Smerte
- Stress
- Om fysisk aktivitet
- Mindfulness og meditation
- Fysiske øvelser (øvelser på gulv (stående/liggende), øvelser m/u elastik, udspændingsøvelser, mindfulness/meditation m.m.)