Program for faglærerkursus 2615: Sundhed – direktiv 3.4
Afholdes på EUC Lillebælt, Teknikervej 2, 7000 Fredericia
den 14. – 15. december 2026

(Med forbehold for ændringer)

Mandag:

Kl.: 09:30	Ankomst og kaffe og rundstykker og frugt i lokalet
Kl. 10:00	Velkomst og formål, forventninger og dagens program
Kl. 10:15	Intro til faget *3.4 Sundhed*, herunder Målpind/Bekendtgørelse
	Sundhed som begreb BMI, BMR, PAL - beregning af individuelt energi-/kaloriebehov Makro- og mikronæringsstoffer Info om sukker, kunstige sødestoffer m.m.
Kl. 12:00	Frokost i kantinen
Kl. 12:30	De officielle kostråd Tilrettelæggelse af undervisningen (krav, øvelser/gruppearbejde, fysisk aktivitet m.m.)
Kl. 14:00	Kort pause – kaffe, vand og /frugt
Kl. 14:15	Remedier i undervisningen - skal man investere i noget?
Kl:15:00	Opsamling og spørgsmål
Kl. 15:30	Afrunding af dag 1

Tirsdag:

Kl. 08:00	Opsamling på *Dag 1* Inflammation - antiinflammatorisk kost KRAMS Livsstilssygdomme Alkohol og rusmidler, herunder afhængighed Søvn og natarbejde
Kl. 10:00	Kort pause frugt og vand
Kl. 10:15	Gruppearbejde: tilrettelæggelse af undervisningen/undervisningsplan
Kl. 12:00	Frokost i kantinen
Kl. 12:30	Smerte Teori fysisk aktivitet Mindfulness og meditation Forskning – kildekritik
Kl. 14:00	Kort pause – kaffe, vand og /frugt
Kl. 14:15	Fysiske øvelser (øvelser på gulv (stående/liggende), øvelser m/u elastik, udspændingsøvelser, mindfulness/meditation m.m.)
	Forskning – kildekritik
Kl. 15:30	Spørgsmål og afslutning